Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(рег. № УМ 35-01-27-2013г.)

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
_____ С.Я. Юранов
20 июня 2013г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
_____ М.М. Круталевич
20 июня 2013г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Легкая атлетика и методика преподавания»

1-03 02 01	Физическая культура
1-88 01 01-01	Физическая культура (лечебная)
1-88 01 02-01	Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)
1-88 02 01-04	Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура)
1-89 02 01-02	Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)
1-01 01 02	Дошкольное образование.
1 01 01 02-04	Дошкольное образование. Физическая культура

Составители: С.А. Коптев, старший преподаватель; И.П. Лисицын, старший преподаватель; С.А. Глинский, преподаватель, О.М. Кабакович, преподаватель.

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета БГПУ 28 мая 2013г., протокол № №9

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РЕЦЕНЗИЯ

на электронный учебно-методический комплекс по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» для специальностей 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)», 1-01 01 02 Дошкольное образование, 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)», 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» предназначен для обеспечения образовательного процесса студентов, обучающихся по вышеуказанным специальностям.

Структура и содержание ЭУМК соответствует требованиям положения об УМК (ЭУМК) и включает титульный лист, пояснительную записку, а также соответствующие разделы.

Теоретический раздел содержит конспекты лекций учебной дисциплины, методические рекомендации к семинарским занятиям, методические указания по организации УСР студентов, план семинарских занятий, список рекомендуемой литературы.

Контрольный раздел содержит экзаменационные вопросы, зачетные требования, тестовые задания, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся, требованиям образовательных стандартов высшего учебного заведения.

Вспомогательный раздел содержит типовые, рабочие программы, учебно-методические карты для изучения учебной дисциплины в объеме, установленном типовым учебным планом по специальности, перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины, электронные учебники и учебно-методические пособия, правила соревнований по легкой атлетике.

Все разделы ЭУМК в полной мере соответствуют содержанию и объему образовательного стандарта. Следует отметить лаконичность изложения отдельных блоков ЭУМК, что должно способствовать более эффективному усвоению материала и свидетельствует о дидактической целесообразности.

Достоинства подготовленного ЭУМК могут быть улучшены, если разработчики акцентируют внимание на отдельных темах программного блока на профессиональные компетенции, формируемые конкретными темами учебной программы. Необходимо также конкретизировать отдельные методические советы по подготовке к семинарским занятиям, рекомендации по выполнению заданий по УСР методического блока.

Анализируя содержание электронного учебно-методического комплекса дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» в целом, следует сделать обоснованные выводы:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- представленный к утверждению ЭУМК может быть использован в качестве основы для дальнейшего совершенствования учебного процесса по указанной дисциплине с целью повышения профессиональной компетентности будущих специалистов;

- ЭУМК в целостном формате является средством управления и самоуправления, стимулирования и поддержки, контроля и самоконтроля различных видов учебной деятельности студентов. Вследствие этого, можно утверждать о целесообразности его использования в преподавании вышеуказанной дисциплины.

Заведующий кафедрой
кандидат педагогических наук,
доцент А.Г. Мовсесов

ПОДПИСЬ Мовсесова заверяю
Начальник отдела кадров
Учреждения образования
"Белорусский государственный
университет физической культуры"
Вахтер /Хатырев/
"24" 06 2013 г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рецензия

на электронный учебно-методический комплекс по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» для специальностей:

1-03 02 01 Физическая культура;

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям);

1- 88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям);

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям).

Представленный электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) составлен в соответствии с положением об УМК (ЭУМК) и образовательным стандартом по указанным специальностям.

Весь материал (ЭУМК) основывается на типовых планах и типовых программах по изучаемой дисциплине и включает: титульный лист, пояснительную записку, теоретический раздел, который содержит конспекты лекций учебной дисциплины, методические рекомендации к семинарским занятиям, план содержание семинарских занятий, список рекомендуемой литературы, контрольный раздел включающий в себя экзаменационные вопросы, зачетные требования, тестовые задания позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся, требованиям образовательных стандартов высшего учебного заведения, вспомогательный раздел, который содержит типовые, рабочие программы, учебно-методические карты для изучения учебной дисциплины, перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины, электронные учебники и учебно-методические пособия, правила соревнований по легкой атлетике.

Все разделы ЭУМК представляют дидактическую цепь, позволяющую успешно решать задачи обучения по данной дисциплине.

Содержание и объем ЭУМК соответствуют образовательному стандарту высшего образования, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования.

В целом представленный электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» соответствует предъявляемым требованиям по подготовке специалистов в сфере физической культуры и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Следует отметить, что пользуясь представленными в ЭУМК разработками, практикуясь на занятиях, студенты могут получить полное целостное представление о видах легкой атлетике, освоить умения и навыки проведения различных форм занятий, включая соревнования, праздники,

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

фестивали и т.п. Контролируя и оценивая освоенные знания, умения, навыки, преподаватель демонстрирует студенту степень сформированности профессиональной компетентности в части овладения легкой атлетикой и методикой преподавания.

Рецензент
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и
методики физической культуры,
оздоровительной профилактической работы В.В. Соловцов

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс (УМК) дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» как учебная дисциплина включает изучение истории, теории и методики преподавания этого вида спорта, овладение техникой легкоатлетических упражнений, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности педагога физического воспитания и спорта.

Целью УМК является методическое обеспечение управляемой организованной аудиторной и самостоятельной учебной работы студентов по освоению техники, тактики и методики обучения видам легкой атлетики, изучение комплексов различных упражнений, направленных на развитие двигательных качеств и практическое ознакомление с судейской практикой.

Изучение дисциплины дает представление о широте диапазона средств физической культуры для развития двигательных качеств человека и для обучения технике легкоатлетических видов.

Целью преподавания легкой атлетики и методики преподавания является формирование у студентов рациональной системы знаний, умений и навыков, позволяющих активизировать их деятельность в области освоения специализированных двигательных действий и спортивной тренировки.

Задачами изучения дисциплины являются:

- укрепление здоровья студентов средствами легкой атлетики и формирование здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;
- воспитание у студентов потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

В результате изучения легкой атлетики и методики преподавания студенты должны знать:

- историю возникновения и развития легкой атлетики
- правила техники безопасности
- основы техники видов легкой атлетики
- методику обучения легкоатлетическим упражнениям
- методику проведения учебных и учебно-тренировочных занятий с использованием средств легкой атлетики
- правила соревнований

Уметь:

- объяснить и показать технику легкоатлетических упражнений
- обучать легкоатлетическим упражнениям
- разрабатывать документы планирования и проводить занятия, спортивно-массовые мероприятия с различным контингентом занимающихся;
- организовывать, проводить и судить соревнования по легкой атлетике.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает ведущее место благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов, всестороннему воздействию на организм занимающихся и оздоровительной направленности.

Освоение данного курса предполагает следующие формы учебной работы: лекции, обзорно-методические и практические занятия, учебную практику, индивидуальные занятия с преподавателем, учебно-исследовательскую работу студентов, их самостоятельную практику, педагогическую практику в школе, летних лагерях отдыха детей и других образовательных учреждениях.

В лекциях освещаются основные вопросы современного состояния науки и практики в вопросах техники, методики обучения и спортивной тренировки по основным видам легкой атлетики, а также организации учебно-тренировочной работы.

Обзорно-методические занятия направлены на обобщение наиболее важных разделов практического курса и ознакомление с техникой и методикой преподавания наиболее сложных видов.

В процессе учебной практики в университете и на педагогической практике в школе у студентов формируются профессионально-педагогические навыки проведения отдельных общеразвивающих и специальных упражнений, затем частей урока и урока в целом; разработки учебной документации; анализа урока других студентов.

Индивидуальные занятия с преподавателем выполняются на основе материалов других видов занятий, их основная направленность - изучение слабо освоенных разделов и контроль за самостоятельной работой студентов.

Учебно-исследовательская работа студентов предполагает написание рефератов по учебным разделам и освоение элементарных навыков научно-исследовательской деятельности (анализ литературы, методики тестирования, обработка первичных материалов).

В процессе изучения курса легкой атлетики и методики преподавания студенты самостоятельно осваивают основную и дополнительную литературу, выполняют домашнее задание, готовятся к семинарским и обзорно-методическим занятиям, участвуют в организации и судействе соревнований.

Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и спортивно-технической подготовленности в форме зачетов, рефератов и экзаменов в сроки, предусмотренные учебным планом.

Текущий учет представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых видов легкой атлетики, подводящих и специальных упражнений, правил соревнований, домашних заданий. Содержание зачетных требований изложено в разделе контроля знаний.

Экзамен предусматривает проверку теоретических знаний студентов в объеме всей программы. Общая оценка выставляется с учетом проверки практической подготовленности студентов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УМК по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» раскрывает требования к содержанию, образовательным результатам, к средствам их достижения и оценки. Содержание УМК соответствует структуре, обусловленной Положением об учебно-методическом комплексе, утвержденном Научно-методическим советом БГПУ, и включает теоретический раздел, практический раздел, раздел контроля знаний и вспомогательный раздел.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тезисы и вопросы, изучаемые на лекциях по дисциплине «Легкая атлетика и методика обучения»

Тема 1: Введение в предмет легкой атлетики

Изучаемые вопросы:

1.Определение легкой атлетики.
2.Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
3.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь.
4.Спортивная классификация по легкой атлетике.
5.Значение научных данных и передового опыта в совершенствовании подготовки легкоатлетов.
6.Содержание и задачи курса легкой атлетики в БГПУ им. М.Танка.
7.Организация и проведение занятий по легкой атлетике.

Легкая атлетика — один из наиболее массовых видов спорта, который объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, а также в многоборьях. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает ведущее место благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов, всестороннему воздействию на организм занимающихся и оздоровительной направленности. Вот почему в университете и на факультетах физической культуры легкая атлетика является одной из основных учебных дисциплин физического воспитания.

Легкую атлетику называют «королевой спорта». Объясняется это тем, что программа легкой атлетики на международных и республиканских соревнованиях является самой обширной по количеству разыгрываемых медалей.

Название «легкая атлетика» — условное, основанное на чисто внешнем впечатлении легкости и доступности выполнения легкоатлетических упражнений.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь, так как ее виды используются в детских садиках и школах, средних и высших учебных заведениях.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Простота и разнообразие легкоатлетических упражнений, возможность заниматься на свежем воздухе, легкость дозировки нагрузки позволяют широко использовать упражнения при занятиях с людьми разного возраста и пола.

Достижение высоких спортивных результатов в легкой атлетике во многом обусловлено технической подготовкой спортсменов. Под техникой понимается наиболее эффективный способ выполнения спортивного упражнения с целью достижения наилучшего результата. В процессе обучения технике легкоатлетических упражнений уровень ее изменяется от элементарной техники новичка до совершенной техники мастера спорта. Этот процесс можно условно разделить на первоначальное обучение и совершенствование.

На начальном этапе обучения решаются задачи овладения основами спортивной техники. У занимающихся формируются общее представление о технике изучаемого вида, умение выполнять двигательное действие в элементарной форме.

На этапе совершенствования спортивная техника доводится до высокого уровня. При этом детализированно осваивается двигательное действие по его пространственным, временным и динамическим характеристикам. Занимающиеся учатся углубленно понимать и анализировать закономерности спортивной техники.

Следует отметить, что двигательные навыки и умения не всегда формируются параллельно с развитием физических качеств. Поэтому спортивную технику следует рассматривать в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств занимающихся.

При обучении технике надо обращать внимание на умение проявлять в нужный момент значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения свободно и быстро, вовремя расслаблять мышцы.

На занятиях по обучению технике легкоатлетических видов преподаватель использует три главных метода: объяснение, показ и непосредственную помощь. Кроме того, применяются словесный метод, методы наглядности упражнений, использования технических средств обучения, срочной информации о параметрах движений, идеомоторный и соревновательный.

Словесный метод помогает осмыслить движение, создать представление о нем, о его характере, направлениях, усилиях. При помощи слова

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

объединяются все средства, методы и приемы обучения. Преподавателю следует избегать многословных длинных объяснений, уместнее применять короткие и четкие формулировки, акцентируя внимание на том, что необходимо делать при решении конкретной задачи. По мере овладения спортивной техникой объяснения становятся все более глубокими, охватывают все больше деталей.

Метод наглядности в обучении технике предполагает образцовый показ, который позволяет занимающимся составить целостную картину выполнения упражнения. Показ осуществляет обычно преподаватель или один из занимающихся, хорошо владеющий техникой изучаемого вида. Рекомендуется также демонстрация кинограмм, плакатов, учебных кинофильмов, рисунков и фотоснимков. Показывая технику упражнения, преподаватель должен обязательно обращать внимание на смысловую сторону действия, обеспечивая представление демонстрируемого упражнения как решение определенной двигательной задачи.

Занимающиеся овладевают спортивной техникой разными способами, но прежде всего, используя дополняющие друг друга методы выполнения упражнения в целом (метод целостного упражнения) и по частям (метод расчлененного упражнения). Следует отметить, что метод расчлененного упражнения применяется в основном с целью совершенствования и закрепления отдельных частей и элементов целого. Причем отдельно усвоенные движения только тогда легко сочетаются с целостным действием, когда соответствуют его структуре.

Для повышения эффективности процесса обучения можно использовать приемы, облегчающие условия выполнения изучаемых движений (сокращение дистанций в беге, снижение высоты препятствий, уменьшение веса снарядов). Однако следует учитывать, что применение облегченных условий должно носить временный характер, так как в противном случае у занимающихся могут закрепляться не совсем правильные навыки движений.

При решении различных задач обучения технике легкоатлетических упражнений широко применяются различные имитационные упражнения, внешние ориентиры направления и амплитуды движений, временное отключение одного из анализаторов с целью стимулирования работы других, переключение внимания занимающихся и другие приемы. Более быстрому овладению совершенной техникой бега, прыжков и метаний способствуют специальные подводящие упражнения, имеющие по структуре сходство с основными легкоатлетическими упражнениями.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В процессе совершенствования техники можно также с успехом применять на доступном уровне соревновательный метод, который способствует проявлению волевых качеств.

Важнейшим условием успешного овладения техникой является способность занимающихся видеть свои ошибки, анализировать и находить причины их появления. Оценивать правильность выполнения упражнения должен сам занимающийся, это повышает его активность в процессе обучения. Но все же главное — это педагогическое мастерство преподавателя, его умение организовать обучение, применить наиболее эффективные средства и методы, раньше обнаружить ошибки и выявить причины их появления.

Для эффективного исправления ошибок очень важно правильно установить причину их возникновения. Такими причинами могут быть: а) повышенная возбудимость занимающихся; б) состояние утомления; в) плохая подвижность в суставах; г) недостаточное развитие двигательных качеств; д) неясное представление о выполняемом упражнении; е) неправильное выполнение предыдущих действий; ж) аналитическая деятельность при выполнении движений, которые обычно производятся автоматически, и др. При наличии нескольких ошибок, допускаемых одновременно, необходимо установить главную, с исправлением которой могут быть устранены и остальные.

Обычно в занятия по легкой атлетике включаются ходьба, бег, прыжки и метания. При обучении технике легкоатлетических видов рекомендуем такую последовательность: спортивная ходьба; бег на короткие дистанции и эстафетный бег, а затем бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции; барьерный бег; бег на 3000 м с препятствиями (стипль-чез); прыжки (обучение начинается обычно с прыжков в длину и тройным, затем следуют прыжки в высоту и прыжок с шестом); метания (обучение начинается с метания мяча, гранаты и копья, толкания ядра, затем учат технике метания диска, после чего изучают технику метания молота).

Для лучшего наблюдения за выполнением упражнения в целом преподаватель должен находиться на расстоянии 10—15 м от ученика.

Практика учебной работы показывает, что для приобретения элементарной техники обычно требуется в среднем 5—8 занятий. Однако это умение еще непрочно, поэтому упражнение в дальнейшем следует повторять многократно с целью выработки правильного и устойчивого навыка.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ходьба, бег, прыжки и метания появились вместе с человеком. Естественно, что многие народы еще до нашей эры устраивали соревнования в беге, прыжках и метаниях. Подлинный расцвет виды легкой атлетики получили с возобновлением олимпийских игр. На I Олимпийских играх современности (1896 г., Афины) в программу игр было включено 12 видов легкой атлетики.

На XXVIII Олимпийских играх, которые проходили в Афинах в 2004 г., легкоатлеты выступали в 46 видах: 24 мужских и 22 женских. Женщины на этих соревнованиях не принимали участие только в спортивной ходьбе на 50 км и в беге с препятствиями.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба — на 20 (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины).

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег — 42 км 195 м), эстафетный бег (4 х 100 и 4 х 400 м), бег с барьерами (100 м — женщины, НО м — мужчины, 400 м — мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м).

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Метания — толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота.

Многоборья — десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье — первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье — первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

облегченные снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).

Спортивная ходьба — это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. Во время ходьбы в работу вовлекаются почти все мышцы тела, благодаря чему обмен веществ в организме повышается, а деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом усиливается. Спортивная ходьба способствует развитию выносливости, воспитывает трудолюбие и упорство. Скорость спортивной ходьбы более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке стадиона и вне стадиона.

Бег — занимает центральное место в легкой атлетике. Это обусловлено разнообразием форм спортивного бега и тем, что бег входит составной частью в другие виды легкоатлетических упражнений. Только в беговых олимпийских видах разыгрывалось 25 комплектов медалей. С помощью бега развиваются и совершенствуются необходимые для человека физические качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость; воспитывается трудолюбие, смелость, сила воли. Во время бега в работу включаются почти все мышечные группы тела, значительно усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ. Бег как средство тренировки — универсален, так как, изменяя длину дистанции или скорость бега, можно легко дозировать нагрузку, влиять на развитие скорости, скоростной или специальной выносливости, развивать общую выносливость. Бег является прекрасным и доступным средством оздоровления населения.

Прыжки — это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Результаты в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Занятия прыжками способствуют развитию умения мгновенно концентрировать свои усилия, ориентироваться в пространстве, развивают у спортсмена силу, ловкость, быстроту, прыгучесть, смелость, трудолюбие и другие качества, жизненно необходимые человеку.

Метания — это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Все метания в легкой атлетике выполняются на дальность. Метания, как и прыжки, требуют кратковременных, но максимальных мышечных

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

напряжений. Во время метаний происходит энергичная и согласованная работа мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук, при этом движения метателя производятся по значительной амплитуде и максимально быстро. Занятия метаниями способствуют развитию таких качеств, как сила и быстрота, координация движений, воспитывают трудолюбие и силу воли.

Многоборья состоят из легкоатлетических упражнений — бега, прыжков и метаний. Мужчины выступают в десятиборье, а женщины в семиборье. Многоборье — один из самых трудных видов в легкой атлетике. Многоборцам приходится за два дня выступать в роли бегуна, прыгуна и метателя. Десятиборье и семиборье являются отличным средством для достижения всесторонней физической подготовленности и гармоничного развития легкоатлета, способствуют развитию всех физических качеств. Результаты, показанные в каждом виде многоборья, оцениваются в очках по специальной таблице, оговариваемой положением о соревнованиях. Победитель многоборья определяется по максимальной сумме очков, набранных во всех видах.

Тема 2: История развития легкой атлетики

Изучаемые вопросы:

1. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
2. Первые Олимпийские игры древности.
3. Начало развития легкой атлетики в России.
4. Значение Всесоюзной спартакиады в развитии легкой атлетики.
5. Начало развития легкой атлетики в Беларуси.
6. Выступление белорусских легкоатлетов на Олимпийских играх.

Историю развития легкой атлетики необходимо знать прежде всего потому, что любое явление необходимо рассматривать в историческом аспекте. Только такой подход позволит глубоко и всесторонне изучить проблему, выявить основные закономерности и определить тенденции развития.

Известно, что бег, прыжки и метания еще у первобытных людей были тесно связаны с трудовой деятельностью. Относительную самостоятельность они начали приобретать в период перехода человечества к рабовладельческому обществу.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Легкая атлетика — один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции.

Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до н.э. Тогда в программу состязаний входил лишь бег на 1 стадий (192 м 27 см). В 724 г. до н.э. проводился бег уже на 2 стадия, а еще через четыре года состоялся первый олимпийский забег на длинную дистанцию — 24 стадия. Победа на играх ценилась очень высоко. Чемпионам оказывали большие почести, избирали на почетные должности, в их честь возводили монументы.

Большой популярностью в Древней Греции пользовались прыжки в длину и эстафетный бег (лампадериомас), участники которого передавали друг другу горящий факел. Позднее в программу Олимпийских игр были включены метание диска и метание копья, а в 708 г. до н.э. впервые были проведены состязания по многоборью — пентатлону, в который входили бег на 1 стадий, метание диска, копья, прыжок в длину (во время разбега атлет держал в руках гантели массой от 1,5 до 4,5 кг) и борьба (панкратион).

В средневековье крупных соревнований по легкой атлетике не проводилось, хотя имеются сведения, что в праздничные дни люди развлекались, состязаясь в метании камней, прыжках в длину и в высоту, в беге на скорость. Позднее в Западной Европе бег, прыжки и метания вошли в систему физического воспитания рыцарей.

Четких правил соревнований в этот период еще не было, поэтому на каждом соревновании они устанавливались по договоренности между спортсменами. Однако постепенно правила становились все более стабильными. Одновременно совершенствовались и легкоатлетические снаряды. После изобретения в XIV в. огнестрельного оружия от метания тяжелого камня перешли к толканию металлического пушечного ядра. Кузнечный молот в метаниях постепенно заменили молотом на цепи, а затем ядро на цепи (в настоящее время — ядро на стальной проволоке с ручкой).

Легкая атлетика как вид спорта начала складываться лишь к концу первой половины XIX в. До этого времени упражнения в беге, прыжках и метаниях, хотя и получили некоторое распространение, занимали второстепенное положение в системах физического воспитания. Главным видом спорта считалась тогда гимнастика. Спортивные соревнования рассматривались как

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

развлечение. Но уже с середины XIX в. спорт начал развиваться интенсивнее — соревнования в беге, прыжках и метаниях стали проводиться чаще и организованнее. Считается, что начало истории современной легкой атлетики

положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби в 1837 г. Затем такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии. Постепенно расширялась и программа соревнований, в которую стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжелых предметов, прыжки в длину и в высоту.

Дореволюционный период в эволюции легкоатлетического спорта представлен двумя основными этапами:

1-й этап (1888-1907 гг.);

2-й этап (1908-1916 гг.).

Начало развития легкой атлетики в России связано с организацией в 1888 г. спортивного кружка в пос. Тярлево около Санкт-Петербурга. Организатором кружка был П.П. Москвин. Членами кружка была в основном учащаяся молодежь, проводившая в Тярлево летние каникулы. Этот спортивный кружок сыграл большую роль в развитии легкой атлетики. Его участники первыми в России начали систематически заниматься бегом, а затем прыжками и метаниями. В 90-х годах XIX в. кружок провел ряд крупных для того времени соревнований.

С 1901 г. российские спортсмены стали участвовать в международных соревнованиях по легкой атлетике. Состоялось их первое выступление в Швеции. В 1902 г. в Санкт-Петербурге прошли состязания с участием финских спортсменов, после чего эти встречи стали регулярными.

С 1906 г. начали регулярно проводиться первенства Санкт-Петербурга по легкой атлетике. Благодаря этому в России появились четкие правила соревнований, начали регистрироваться рекорды по отдельным видам бега, прыжков и метаний.

Впервые чемпионат России по легкой атлетике, посвященный 20-летию основания спортивного кружка в Тярлево, был проведен в 1908 г. Этот чемпионат, несмотря на то, что в нем участвовало около 50 спортсменов из Санкт-Петербурга и Риги, послужил стимулом для дальнейшего развития легкой атлетики. Появились спортивные кружки в Москве, Киеве, Самаре, Одессе.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В 1911 г. был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, объединивший около 20 спортивных кружков из различных городов.

В 1912 г. команда российских легкоатлетов (47 человек) впервые приняла участие в V Олимпийских играх, которые проводились в Стокгольме (Швеция). Низкий уровень легкоатлетического спорта в России по сравнению с другими странами, слабая подготовительная работа, недостатки в комплектовании команды сказались на неудачном выступлении российских легкоатлетов — никто из них не занял призового места.

Неудачное выступление на Стокгольмской Олимпиаде заставило организаторов российского спорта принять меры для выявления способных спортсменов и привлечения их к тренировке. До Первой мировой войны были проведены две всероссийские олимпиады. Результаты, показанные легкоатлетами на этих олимпиадах, свидетельствовали о том, что в России было немало одаренных спортсменов. Вместе с тем, в дореволюционной России занятия спортом были привилегией имущих классов. Широкие народные массы не имели к ним доступа. Поэтому, хотя и наблюдался некоторый подъем легкоатлетического спорта, массовым он не был.

После Октябрьской революции с первых лет образования советского государства легкая атлетика стала развиваться как массовый вид спорта.

Большую роль в этом сыграл Всевобуч (Всеобщее военное обучение). По его инициативе во многих городах проводились крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось легкой атлетике.

Несмотря на тяжелые экономические и военные условия первых послереволюционных лет, уже в эти годы начали формироваться черты новой теории и практики спорта, в том числе и легкоатлетического.

В 1919 г. на I съезде работников физической культуры, спорта и допризывной подготовки были приняты Положение и Программа допризывной подготовки.

Крупный шаг в развитии теории и методики спортивной тренировки в 1920-е годы связан с именами В.В. Гориневского и Г. К. Бирзина. Их работы оказали существенное влияние и на становление советской школы легкоатлетического спорта. Целый ряд специалистов по легкой атлетике внесли в эти годы свой вклад в определение основ спортивной техники, методики начального обучения и тренировки. Так М.Н. Ниман (1925 г.) одним из первых в отечественной литературе изложил передовые для своего

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

времени положения о методике обучения. Ему принадлежит также заслуга в обосновании необходимости разностороннего развития легкоатлета как условия его успеха в спортивной специализации. К концу данного этапа список отечественной легкоатлетической литературы был уже довольно велик.

После образования СССР (1922 г.) стали проводиться общесоюзные соревнования. В первых всесоюзных соревнованиях по легкой атлетике в 1923 г. участвовало 389 легкоатлетов из 40 городов страны. В этом же году состоялись и первые международные соревнования советских легкоатлетов, где они встречались со спортсменами Рабочего спортивного союза Финляндии.

Начиная с 1924 г. в СССР стала проводиться официальная регистрация рекордов по легкой атлетике, что стимулировало рост спортивных достижений.

Огромное значение для развития легкой атлетики имела Всесоюзная спартакиада 1928 г., в которой приняли участие легкоатлеты из всех областей и республик страны и представители рабочих спортивных союзов 15 зарубежных стран. В соревнованиях по легкой атлетике участвовало около 1300 спортсменов, было установлено 38 всесоюзных рекордов. В командном зачете первое место заняли спортсмены Российской Федерации, второе — Украины и третье — Беларуси.

Развитию легкой атлетики в значительной мере способствовало введение в 1931 г. Всесоюзного комплекса ГТО, в котором из всех видов спорта наиболее широко была представлена легкая атлетика. Введение комплекса ГТО способствовало значительному улучшению спортивной работы, росту массовости. Легкой атлетикой стали заниматься миллионы людей, которые готовились сдать нормы комплекса ГТО. Во время подготовки и в процессе сдачи норм выявилось много одаренных спортсменов, которые впоследствии, систематически занимаясь в легкоатлетических секциях, стали всенародно известными. Например, братья Серафим и Георгий Знаменские.

В 1930-е годы значительно продвинулась разработка теории и методики легкой атлетики. Появился ряд руководств и учебных пособий. В 1936 г. совместными усилиями Московского и Ленинградского институтов физической культуры был создан первый советский учебник по легкой атлетике, который отразил опыт практической работы ведущих тренеров, педагогов, а также результаты научной работы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В 1938 г. одним из видных теоретиков и практиков легкой атлетики Г.В. Васильевым была защищена первая в нашей стране кандидатская диссертация по этому виду спорта («Метания в легкой атлетике»). Все это знаменовало создание научно-методических основ советской школы легкой атлетики, которые обусловили ее практические достижения. По уровню лучших спортивных результатов наши легкоатлеты, занимавшие в 1925 г. 28-е место в мире, к 1940 г. вышли на 5-е место.

В 1941 г. была введена единая Всесоюзная спортивная классификация, которая из-за начавшейся Великой Отечественной войны не могла получить широкого распространения.

После войны в 1946 г. советские легкоатлеты впервые приняли участие в чемпионате Европы. Выступили они очень удачно, завоевав 22 медали (6 золотых, 14 серебряных и 2 бронзовых).

В 1952 г. советские спортсмены впервые участвовали в Олимпийских играх. У легкоатлетов дебют был успешным и принес олимпийские медали.

В дальнейшем легкоатлеты СССР регулярно принимали участие в Олимпийских играх и добивались замечательных побед.

Важную роль в развитии советской легкой атлетики сыграли Всесоюзные Спартакиады народов СССР, которые, начиная с 1956 г., проводились раз в 4 года и в которых была широко представлена программа легкоатлетических соревнований.

В 1960 г. в Риме наши спортсмены впервые за всю историю Олимпийских игр нанесли поражение американским легкоатлетам. Эта победа над командой США навсегда вошла в историю легкой атлетики как выдающееся достижение советского спорта. За период с 1958 по 1967 г. советские легкоатлеты в семи матчах СССР—США шесть раз одерживали победу над американцами. Неоднократно сопутствовал успех нашим легкоатлетам и в других матчевых, кубковых встречах и в первенствах Европы.

Началом развития легкой атлетики в Беларуси можно считать 1913 г., когда Гомельский кружок развития спорта провел первые соревнования по бегу, прыжкам и метаниям. Результаты участников, в том числе и победителей, были невысоки. Затрудняло развитие легкой атлетики отсутствие стадионов с беговыми дорожками и секторами для прыжков и метаний. На территории Беларуси не было учебных заведений для подготовки специалистов по физической культуре и спорту, в том числе и по легкой атлетике.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

После Октябрьской революции в Беларуси по инициативе Всевобуча началось строительство спортивных баз, решение кадровых вопросов, что способствовало развитию самодеятельной физкультурно-массовой работы не только в армии, но и среди гражданского населения, особенно среди молодежи. В городах возрождались спортивные кружки и клубы, работавшие до революции, создавались новые: «Спорт» и «Единение» в Гомеле, «Сокол» в Минске и др.

В июле 1919 г. была проведена первая Олимпиада Всевобуча Витебской губернии, в которой приняли участие около 240 физкультурников.

В 1923 г. при Совете Народных Комиссаров БССР был создан Высший совет физической культуры в Беларуси (ВСФКБ), а также был создан и Минский совет физической культуры (МСФК).

Первые чемпионы БССР по легкой атлетике (1924 г.)

Вид	Результат	Победитель	Город
1	2	3	4
Мужчины			
Бег			
100 м, с	12,4	Королев	Минск
1500 м, мин, с	4.50,0	Никифоров	Витебск
5000 м, мин, с	18.58,8	Никифоров	Витебск
Прыжок в высоту, см	506	Лебедев	Витебск
в длину, см	158	Волошников	Витебск
Метание			
диска, м	53,01*	Биргер	Минск
копья, м	60,60*	Глембоцкий	Минск

В августе 1924 г. в Минске состоялся Первый Всебелорусский праздник физической культуры, организованный ВСФКБ. Считается, что соревнования по легкой атлетике, проведенные в рамках этого праздника, были и первым чемпионатом республики, а их победители — соответственно первыми чемпионами БССР по легкой атлетике (табл. 2.1).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Окончание табл. 2.1

1	2	3	4
Толкание ядра, м	**9,11**	**Григорьев**	**Слуцк**
Женщины			
Бег, м			
60	**8,6**	**Белевич**	**Витебск**
	8,6	**Романова**	**Орша**
1000	**3.39,6**	**Фрайнфельд**	**Витебск**
Прыжок в длину, см	**423**	**Белевич**	**Витебск**
Метание копья, м	**21,23**	**Литецкая**	**Борисов**
Толкание ядра, м	**6,94****	**Апанасьева**	**Витебск**

*** Сумма бросков двух рук. ****
Масса ядра 5,4 кг.

В июле 1928 г. в Минске прошла Всебелорусская спартакиада, а в августе 1928 г. в Москве состоялась Всесоюзная спартакиада. Белорусские легкоатлеты выступили на ней удачно, заняв третье командное место после Российской Федерации и Украины.

В 1929 г. в Минске открылся Белорусский техникум физической культуры, который начал подготовку специалистов по физическому воспитанию (преподаватели З. Романова, Н. Озолин, И. Северин, Т. Красносельский). В том же году открылся всебелорусский стадион.

В 1952 г. белорусские спортсмены впервые приняли участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки в составе сборной команды Советского Союза. Хотя белорусские легкоатлеты и не завоевали медалей, но они прошли хорошую школу крупнейших международных соревнований. А. Юлин занял 4-е место в беге на 400 м с барьерами. М. Салтыков — 7-е место в беге на 3000 м с препятствиями. Т. Лунев был шестым в полуфинале в беге на 400 м с барьерами.

XVI Олимпийские игры состоялись в Мельбурне в 1956 г. В составе сборной СССР было шесть белорусских легкоатлетов. Наибольшего успеха добился М. Кривоносов, показавший в метании молота результат 63,03 м и завоевавший серебряную медаль.

В 1960 г. XVII Олимпийские игры проводились в Риме. В них приняли участие 1099 легкоатлетов из 75 стран мира. Из белорусских легкоатлетов, входивших в состав сборной команды СССР, наиболее удачно выступил В. Горяев, занявший 2-е место в тройном прыжке с результатом 16,63 м.

XVIII Олимпийские игры состоялись в 1964 г. в Токио. Первым из белорусских легкоатлетов олимпийским чемпионом стал Р. Клим, победивший в метании молота с результатом 69,74 м (олимпийский рекорд). Р. Клим также был единственным бело русским легкоатлетом, завоевавшим

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

медаль (серебряную) и на XIX Олимпийских играх в Мехико в 1968 г. с результатом 73,28 м.

В 1972 г. в Мюнхене состоялись XX Олимпийские игры. Из белорусских легкоатлетов, выступавших в составе сборной команды СССР, серебряным призером в эстафетном беге 4 х 100 м стал В. Ловецкий, бронзовым — в метании молота В. Хмелевский.

XXI Олимпийские игры проводились в 1976 г. в Монреале. Белорусский спортсмен Е. Гавриленко в беге на 400 м с барьерами завоевал бронзовую медаль.

Удачным было выступление белорусских легкоатлетов на XXII Олимпийских играх в Москве в 1980 г. П. Починчук завоевал серебряную медаль в спортивной ходьбе на 20 км, бронзовые медали завоевали Е. Ивченко в спортивной ходьбе на 50 км и Н. Киров в беге на 800 м. Еще более успешным было выступление белорусских легкоатлетов на XXIV Олимпийских играх в Сеуле в 1988 г. Т. Ледовская стала олимпийской чемпионкой в эстафетном беге 4 х 400 м и серебряным призером в беге на 400 м с барьерами. И. Лапшин завоевал серебряную, А. Коваленко — бронзовую медаль в тройном прыжке.

На XXV Олимпийских играх в Барселоне в 1992 г. серебряные медали завоевали Н. Шиколенко в метании копья и И.Астапкович в метании молота.

Начиная с XXVI Олимпийских игр в Атланте (1996), белорусские спортсмены стали выступать самостоятельной национальной командой. Наиболее успешно в Атланте выступили В. Дубровщик (2-е место в метании диска), Н. Сазанович (2-е место в семиборье), Э. Зверева (3-е место в метании диска), В. Каптюх (3-е место в метании диска).

Удачным было выступление белорусских легкоатлетов на XXVII Олимпийских играх в Сиднее в 2000 г. Олимпийскими чемпионами стали Я. Корольчик (толкание ядра) и Э. Зверева (метание диска). Бронзовые медали Олимпиады завоевали Н. Сазанович (семиборье), И. Ятченко (метание диска), И. Астапкович (метание молота).

На XXVIII Олимпийских играх в Афинах легкоатлеты завоевали три медали. Наибольший успех белорусской команде принесла Ю. Нестеренко, которая завоевала золотую медаль в беге на 100 м. Серебряную медаль в метании молота получил И. Тихон. Бронзовой медалью награждена дискоболка И. Ятченко.

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

Управляющим органом в деятельности легкой атлетики является федерация.

17 июля 1912 г. в Стокгольме была создана Международная любительская легкоатлетическая федерация *(IAAF — International Amateur Athletics Federation)* — орган, руководящий развитием легкой атлетики и организующий соревнования по этому виду спорта. В момент создания федерации в нее входили 17 стран. В настоящее время членами ИААФ являются национальные федерации легкой атлетики из 210 стран.

В соответствии с Уставом Международная легкоатлетическая федерация развивает сотрудничество между национальными федерациями с целью развития легкой атлетики в мире, составляет правила и положения о соревнованиях по легкой атлетике для мужчин и женщин, решает спорные вопросы между членами федерации, сотрудничает с Международным олимпийским комитетом, утверждает мировые рекорды, решает технические вопросы по легкой атлетике.

Для руководства развитием легкой атлетики в странах Европы и регулирования календаря европейских соревнований, их проведения в 1967 г. была создана Европейская атлетическая ассоциация, объединяющая легкоатлетические федерации европейских стран.

В 2002 г. федерация изменила свое название, сохранив прежнюю аббревиатуру. Теперь она называется Международная ассоциация легкоатлетических федераций *(IAAF — International Association of Athletic Federations).* Возглавляет федерацию президент. В настоящее время им является Лэмайн Диак *(Lamine Diack).*

Развитием легкоатлетического спорта в Республике Беларусь занимается федерация легкой атлетики, которая была образована 18 января 1991 г.

В 1993 г. она вошла в состав Международной ассоциации легкоатлетических федераций.

Первым президентом Белорусской федерации легкой атлетики являлся А.Г. Рудских, заслуженный тренер СССР и РСФСР; вице-президентом — А. Г. Гоцкий, мастер спорта международного класса СССР; генеральным секретарем — Б.В. Криштанович, заслуженный тренер БССР, мастер спорта СССР.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 3: Основы техники спортивной ходьбы и бега

Изучаемые вопросы:

1.Ходьба и бег, как естественный способ передвижения человека.
2.Сходство и различие ходьбы и бега.
3.Цикличность движений.
4.Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага).
5.Путь движения общего центра массы тела при ходьбе и беге.
6.Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега.
7.Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге.
8.Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.

Основы техники ходьбы и бега

Ходьба и бег — естественные способы передвижения человека и в их структуре много общего. Спортсмен при ходьбе и беге в определенной последовательности повторяет свои движения, т.е. его действия складываются из отдельных циклов. Поэтому при анализе техники этих передвижений не нужно прослеживать все действия спортсмена от старта до финиша, важно разобраться в закономерностях лишь одного цикла.

В цикл входят фазы движения, заключающиеся между двумя совершенно одинаковыми положениями тела. В ходьбе и беге циклом является двойной шаг, в течение которого каждая часть тела проходит все фазы движения

Характерная особенность ходьбы — наличие постоянного контакта с грунтом одной (период одиночной опоры) или обеих ног (период двойной опоры). В беге структура цикла несколько иная, так как в нем период двухопорного положения заменяется фазой полета.

Известно, что человек перемещается в пространстве за счет сокращения мышц. Вместе с тем внутренняя сила напряжения любой мышцы не может изменить положения общего центра тяжести тела (ОЦТТ) в пространстве. Это возможно только при участии внешних сил, т.е. при взаимодействии тела с другими телами в виде отталкивания или притяжения.

При ходьбе и беге внешними силами являются силы тяжести, сопротивления среды и реакции опоры, причем каждая из них может быть движущей, тормозящей или нейтральной. Сила тяжести действует постоянно и направлена вертикально вниз. Сила сопротивления среды — тормозящая, ее величина

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

зависит от скорости и размеров движущегося тела. Сила реакции опоры по величине равна, а по направлению противоположна давлению стопы на грунт.

При ходьбе и беге в опорном периоде для каждой ноги выделяются две фазы — переднего и заднего толчков, разграничивает которые момент вертикали (рис. 5.3). Фаза переднего толчка начинается с момента постановки ноги на грунт впереди проекции ОЦТТ и длится до момента вертикали, при этом давление на грунт направлено вниз—вперед, а реакция опоры — вверх—назад. Фаза заднего толчка наиболее важная во всем цикле движения. Она начинается с момента вертикали и длится до конца опорного периода, т.е. до отрыва стопы от грунта. Давление на грунт направлено вниз—назад, а реакция опоры — вверх—вперед. При отталкивании ногой все остальные части тела получают ускорение в направлении, заданном реакцией опоры. Маховая нога также отдаляется от места опоры. Следовательно, эти действия при отталкивании взаимосвязаны и продвигают тело вперед.

а ***б***

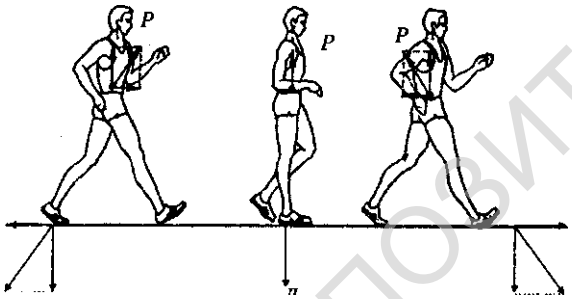


Рис. 5.3. **Силы давления (Д) и реакции опоры** *(Р)* **в период заднего** *(а)* **и переднего (в) толчков и в момент вертикали** *(б)*

Движения рук и ног при ходьбе и беге перекрестные. Руки, согнутые в локтевых суставах, движутся вперед—внутрь и назад-кнаружи. Плечевой пояс и таз также совершают сложные встречные движения, которые способствуют удлинению шага и ускорению его выполнения, что ведет к увеличению скорости передвижения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Следует отметить, что косо направленные силы давления и реакции опоры в фазах переднего и заднего толчков могут быть разложены на две составляющие — вертикальную и горизонтальную (см. рис. 5.3). Горизонтальная составляющая реакции опоры — важнейший фактор, определяющий изменение скорости при перемещении человека в ходьбе и беге, вертикальная служит для противодействия силе тяжести.

В период маха ноги при ходьбе и беге выделяются фазы: заднего (маховая нога сзади корпуса) и переднего шага (маховая нога впереди корпуса), разделяемые моментом вертикали.

Таким образом, цикл при ходьбе и беге состоит из периода опоры (фаза переднего толчка, момент вертикали, фаза заднего толчка) и периода маха (фаза заднего шага, момент вертикали, фаза переднего шага).

С завершением фазы переднего шага нога ставится на грунт и начинается новый цикл с фазы переднего толчка. В период опоры нога совершает вращательное движение по дуге, центр которой в стопе (тело перемещается вперед), в период маха — вращательное движение, центр которого в тазобедренном суставе.

За время двойного шага каждая нога бывает опорной и маховой. В период опоры нога служит амортизатором, поддерживает тело и производит отталкивание от грунта, при помощи которого и осуществляется передвижение. Во время маха нога выносится вперед, т.е. выполняет очередной шаг. При ходьбе длительность периода опоры больше длительности периода маха, чем объясняется наличие постоянного опорного положения в этом виде передвижения. Это происходит потому, что период опоры одной ноги по времени наслаивается на период опоры другой ноги (см. рис. 5.1). Во время ходьбы периоды одиночной и двойной опор чередуются. Цикл движений состоит из двух периодов одиночной и двух периодов двойной опоры.

С увеличением частоты шагов в ходьбе длительность периодов опоры уменьшается, а при темпе свыше 200 шагов/мин ходьба непроизвольно переходит в бег, так как период двойной опоры исчезает и вместо него появляется фаза полета.

При беге длительность периода опоры меньше длительности периода маха. Период маха одной ногой по времени наслаивается на период маха другой ногой, в результате чего появляется фаза полета (см. рис. 5.2). Цикл движений

РЕПОЗИТОРИЙ БГТУ

при беге состоит из двух периодов опоры и двух фаз полета. В опорном периоде давление ноги на грунт и реакция опоры резко возрастают, достигая величин, в несколько раз превышающих вес тела спортсмена. По сравнению с ходьбой при беге отталкивание осуществляется под более острым углом и наблюдаются более значительные вертикальные колебания ОЦТТ спортсмена. Боковые колебания ОЦТТ при беге незначительны и могут быть даже меньше, чем при ходьбе.

Основные компоненты скорости при беге — длина и частота шагов — достигают значительно больших величин, чем при ходьбе. Движения в суставах осуществляются с более высокой скоростью и по большей амплитуде, благодаря чему сильнее проявляется действие инерционных и реактивных сил при работе различных групп мышц нижних и верхних конечностей.

Основные правила соревнований

Спортивная ходьба — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.

Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Спортсмены получают замечания, если их техника ходьбы может повлечь нарушения.

Все судьи осуществляют свои функции индивидуально, и их судейство основывается на результатах визуального наблюдения. Судья не имеет права делать второе замечание одному и тому же спортсмену за увиденное нарушение. После соревнований судья обязан сообщить старшему судье об объявленном им замечании участнику. После получения участником предупреждения от трех различных судей он должен быть дисквалифицирован, о чем его информируют.

При вынесении предупреждения судья должен показать спортсмену белый трафарет с символом допущенного нарушения с обеих сторон. Красный трафарет, который имеет право показать только старший судья, означает дисквалификацию участника.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Техника

Ходьба является циклическим локомоторным движением. Во всех видах ходьбы (обычная, спортивная и др.) имеется одна и та же особенность — постоянная опора. Эта особенность и отличает ходьбу от бега, где чередуются опорные и полетные периоды. В ходьбе, таким образом, постоянная опора о грунт осуществляется то одной, то одновременно обеими ногами. Двойной шаг (шаг с левой ноги и с правой) составляет один цикл движения. Каждая нога в ходьбе бывает опорной и переносной (маховой).

Рассмотрение техники спортивной ходьбы удобно начинать с одноопорного положения ходока в момент вертикали, когда ОЦТ находится на опорной ноге (рис. 6.1, *а)*. В этом положении опорная нога должна быть прямой. Другая нога (маховая) выносится вперед за счет поворота таза с небольшим сгибанием в коленном суставе и незначительным подъемом стопы над грунтом. Одновременно с продвижением ходока вперед опорная нога из вертикального положения переходит в наклонное (рис. 6.1, в), оставаясь выпрямленной. Предельного наклона нога достигает к окончанию перехода со всей стопы на носок. При этом энергично разгибается стопа и, когда она за счет полного выпрямления заканчивает отталкивание, другая нога (маховая) полностью выпрямляется и ставится на грунт (рис. 6.1, *д)*. В этот момент скороход находится в двухопорном положении, опираясь на грунт носком выпрямленной ноги, находящейся сзади, и пяткой выпрямленной ноги, стоящей впереди.

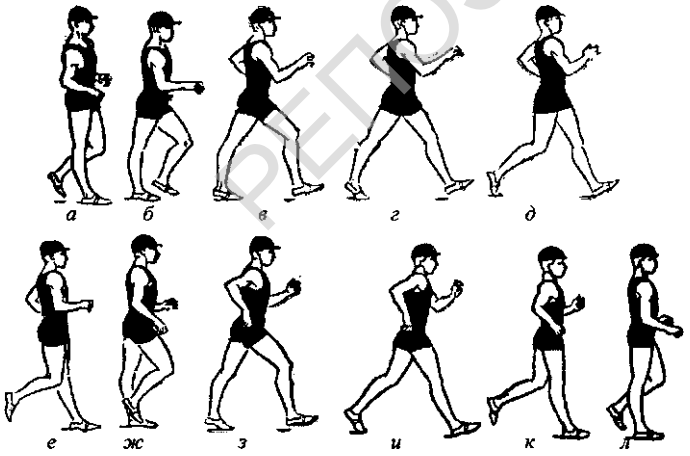


Рис. 6.1. **Техника спортивной ходьбы**

В последующее мгновение скороход переходит из двухопорного положения в одноопорное, и цикл движений ног скорохода повторяется. Постановка ноги

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

производится подчеркнуто с пятки. Туловище почти не делает боковых колебаний и несколько наклонено вперед вместе с тазом (до 5—7°). Движения рук и ног в ходьбе строго перекрестны. Плечевой пояс и таз совершают сложные встречные движения. При ходьбе таз движется по трем осям: поперечной, сагиттальной и вертикальной. При переносе ноги вперед таз опускается в сторону этой ноги, а при отталкивании поворачивается в тазобедренном суставе опорной ноги в ее сторону. Из всех движений таза наибольшее значение следует придавать его движению вокруг вертикальной оси, ибо это увеличивает длину шага.

Руки, согнутые в локтевых суставах (под углом **90°),** движутся энергично и в то же время не напряженно. Движения кистей рук направлены вперед к средней линии тела и назад, несколько в сторону. Плечи расслаблены, свободно опущены. Руки помогают скороходу сохранить равновесие и являются регулятором частоты (темпа) шагов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 4: Основы техники легкоатлетических прыжков

Изучаемые вопросы:

1.Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия.
2.Кинематические и динамические параметры техники.
3.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках

Основы техники прыжков

В настоящее время в легкой атлетике проводятся соревнования по четырем основным видам прыжков, выполняемых с разбега: прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок и прыжок с шестом. Цель легкоатлетических прыжков — прыгнуть как можно выше или дальше. Исходя из этого, в соответствии с двигательными задачами, в одну группу можно условно объединить прыжки в длину и тройной, в другую — прыжки в высоту и с шестом.

Спортивный результат в легкоатлетических прыжках зависит от двух основных факторов — от начальной скорости и угла вылета тела прыгуна. Полетная часть каждого из прыжков имеет свои особенности и соответствующую траекторию движения ОЦТТ спортсмена.

Каждый из легкоатлетических прыжков представляет собой целостное упражнение, но для удобства анализа техники его можно условно разделить на следующие составные части:

разбег и подготовка к отталкиванию (от начала разбега до момента постановки ноги на место отталкивания);

отталкивание (от момента постановки толчковой ноги на опору и до отрыва от нее);

полет (с момента отрыва толчковой ноги от опоры до приземления);

приземление (с момента касания места приземления до полной остановки движения тела спортсмена).

Каждая из составных частей прыжка играет определенную роль в достижении высокого спортивного результата, однако удельный вес их при этом не одинаков. Можно считать, что наибольшее значение имеет отталкивание, затем разбег (в прыжках с места, т.е. без разбега, результат значительно хуже), полет (в безопорной фазе практически никак не может повлиять на заданную траекторию ОЦТТ) и приземление, которое оказывает влияние на результат только в прыжках в длину и тройном.

Разбег и подготовка к отталкиванию. Учитывая то, что дальность и высота полета зависят от начальной скорости и угла вы лета тела, спортсмен выполняет разбег для создания необходимой горизонтальной скорости. Эта величина в каждом виде прыжков должна быть оптимальной, исходя из соответствующих двигательных задач. Поэтому в прыжках в длину и тройном скорость разбега к моменту отталкивания должна быть близка к максимальной (у лучших прыгунов мира она достигает величины 11 м/с и выше). Для достижения такой скорости нужна соответствующая длина разбега: у мужчин до 45 м (20—24 беговых шага), у женщин до 35 м (18—20 беговых шагов).

При выполнении прыжков в высоту оптимальная скорость значительно ниже максимальной (6-8 м/с), в связи с чем длина разбега находится в пределах 12-25 м (7-13 беговых шагов). В прыжках с шестом спортсмен стремится набрать

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

максимальную скорость, но она получается ниже предельной из-за неудобств, возникающих при несении шеста.

Во всех видах прыжков разбег производится с ускорением, наибольшая скорость достигается к последним трем—четырем шагам разбега. В это время за счет изменения темпа и ритма шагов, а также соотношения их длины начинается подготовка к отталкиванию, связанная в большинстве случаев с некоторым снижением ранее приобретенной скорости.

При подготовке к отталкиванию за счет некоторого увеличения длины предпоследнего шага ОЦТТ несколько опускается. На последнем шаге, который обычно несколько короче предпоследнего, спортсмен активно выводит вперед таз и толчковую ногу.

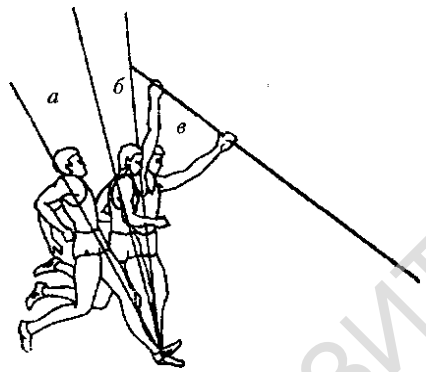


Рис. 5.4. Постановка толчковой ноги на чаях очень важно соотноше-место отталкивания при прыжках в ние длины последних трех— высоту (а), длину *(б),* с шестом (в) четырех шагов разбега и

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Выставленная вперед толчковая нога, создавая тормозящее усилие

несколько замедляет горизонтальную скорость, но одновременно повышает давление на грунт, что вызывает увеличение реакции опоры, способствующее переводу горизонтальной скорости в вертикальную. Если эти действия эффективны в прыжках в высоту, то в прыжках в длину, тройном и с шестом их роль минимальна, так как в этих случаях способ их выполнения имеет некоторые особенности в каждом виде прыжка

Постановка почти выпрямленной толчковой ноги на место отталкивания во всех видах прыжков выполняется быстро и энергично. Точка опоры всегда должна находиться несколько впереди проекции ОЦТТ на грунт, причем чем больше угол отталкивания, тем дальше вперед ставится нога. Это расстояние — наибольшее в прыжках в высоту и значительно меньше в прыжках в длину, тройном и с шестом (рис. 5.4).

Отталкивание. Основной задачей отталкивания является изменение направления движения ОЦТТ спортсмена на некоторый угол вверх. В результате перераспределения горизонтальной скорости в вертикальную начальная скорость вылета тела прыгуна всегда меньше скорости разбега. Чем больше расстояние от точки проекции ОЦТТ до места опоры при постановке толчковой ноги, тем больше потери скорости.

При постановке на место отталкивания происходит небольшое амортизационное сгибание опорной ноги в тазобедренном и коленном суставах, возможно также некоторое сгибание позвоночника. Следовательно, ОЦТТ прыгуна вначале приближается к месту опоры, а затем, при разгибании тела, удаляется от него. Обычно амортизационное сгибание заканчивается, когда голень толчковой ноги прыгуна занимает вертикальное положение, после чего начинается разгибание во всех суставах.

Толчковая нога в момент соприкосновения с грунтом испытывает большую нагрузку, которая амортизируется напряжением и одновременным растягиванием мышц — разгибателей опорной ноги за счет их эластичности. Чем быстрее (в оптимальных пределах) произойдет растягивание мышц, тем эффективнее проявляются сила и скорость их сокращения. Поэтому с целью повышения эффективности отталкивания амортизация должна выполняться на относительно коротком пути.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Очень важно отталкивание выполнять как можно быстрее, причем разгибание в различных суставах происходит в определенной последовательности: вначале выпрямляется позвоночник и разгибаются тазобедренный, затем коленный суставы, заканчивается выпрямление ноги подошвенным сгибанием голеностопного сустава.

Во всех видах прыжков важное значение имеет выполнение маховых движении ногой и руками. Во время ускоренного подъема маховой ноги реактивная сила маха увеличивает давление на опору и повышает нагрузку на мышцы опорной ноги. Однако при окончании маха, когда положительное ускорение переходит в отрицательное (замедление) и энергия движущейся маховой ноги передается остальной массе тела, нагрузка на мышцы опорной ноги резко уменьшается и избыточный потенциал напряжения мышц обеспечивает более быстрое и мощное их сокращение.

С точки зрения биомеханики более эффективен мах прямой ногой. При этом ее центр тяжести находится на несколько большем расстоянии от тазобедренного сустава, что при одинаковой угловой скорости создает более высокую линейную скорость и соответственно повышает тяговое усилие. Однако выполнение маха прямой ногой возможно только в прыжках в высоту способами «перекидной», «перекат», «перешагивание» и «волна», которые выполняются при относительно невысокой скорости разбега. В прыжках в длину, тройном и с шестом, а также в прыжках в высоту способом «фосбери—флоп» мах осуществляется согнутой ногой, но зато с большей скоростью.

В едином концентрированном усилии спортсмена при отталкивании одновременно с выпрямлением толчковой ноги и туловища прыгун должен стремиться сделать возможно более активные движения не только ногой, но и руками. Это способствует наибольшему подъему ОЦТТ перед взлетом, что улучшает спортивный результат (рис. 5.5).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

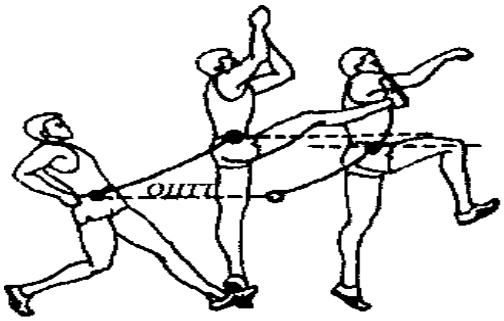


Рис. 5.5. **Схема подъема ОЦТТ при прыжках**

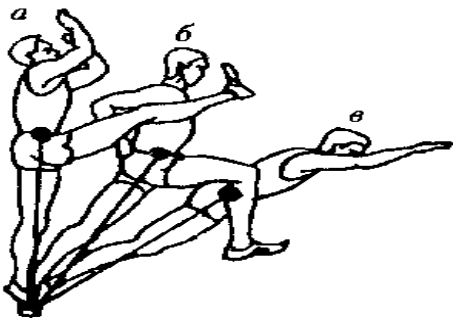


Рис. 5.6. **Угол при отталкивании**

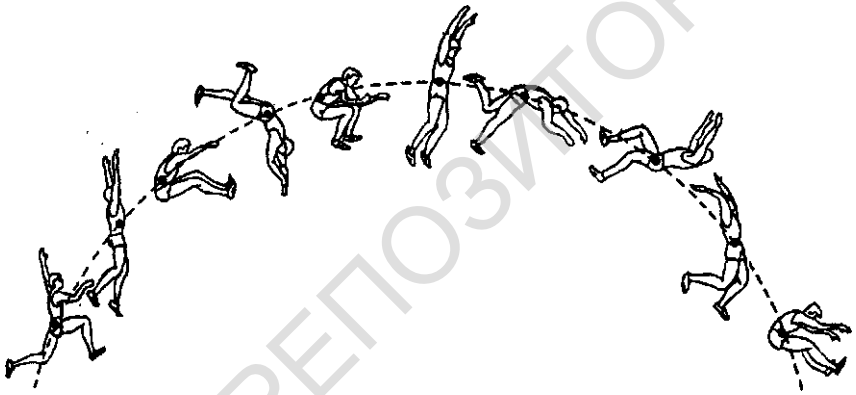
в прыжках в высоту (а),

в длину с разбега (б),

в длину с места (в)

Величина этого угла в значительной мере зависит от положения ОЦТТ относительно опоры в момент отталкивания. В прыжках, в высоту и с шестом угол отталкивания равен 80-85°, в прыжках в длину и тройном — 65-70° (рис. 5.6). Однако с учетом сложения вертикальной скорости, созданной при отталкивании, и горизонтальной, приобретенной во время разбега, результирующий угол вылета тела спортсмена в прыжках в высоту равен 65-70°, а в прыжках в длину и тройном — 18-25°.

Полет. После завершения отталкивания начинается фаза полета, в которой ОЦТТ описывает определенную траекторию, зависящую от угла вылета и начальной скорости. Изменить эту траекторию прыгун не в состоянии, однако за счет соответствующих двигательных действий он может изменить расположение тела и его отдельных частей относительно своего ОЦТТ (рис. 5.7). При этом перемещение некоторых частей тела в одном направлении вызывает компенсаторные движения его других частей в противоположном.



РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

Рис. 5.7. **Траектория перемещения ОЦТТ в полете**

В прыжках в высоту и с шестом спортсмену необходимо учитывать эти закономерности при переходе через планку, так как в некоторых случаях можно добиться такого положения, что прыгун, огибая планку, может пронести свой ОЦТТ под ней, так как это не материальная, а воображаемая точка и при некоторых позах (подковообразное положение) может находиться вне тела. Поэтому спортсмену выгоднее переносить через планку тело не сразу, а

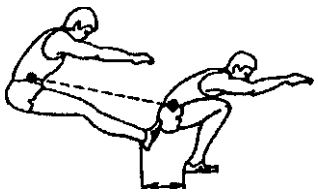
последовательно, чтобы за счет активного опускания одних частей тела переносить другие.

В прыжках в длину и тройном движения в полете позволяют сохранить устойчивое положение и создают благоприятные предпосылки для рационального приземления.

Дальность прыжка в длину с разбега теоретически можно определить по формуле

$y^2 \sin 2a$ *

где *s* — дальность прыжка, *v* — начальная скорость вылета, a — угол вылета, g — ускорение силы тяжести.



Приземление. Значение приземления и характер его выполнения не одинаковы в различных видах прыжков.

В прыжках в высоту и с шестом эта фаза уже никакого влияния на результат не оказывает, поэтому основное ее назначение — обеспечить безопасность спорт-прыжках в длину и тройном, кроме обеспечения безопасности, способ приземления оказывает значительное влияние на результат. В связи с этим прыгунам необходимо стремиться, чтобы при приземлении пятки коснулись грунта впереди точки траектории приземления ОЦТ или совпали с ней

Следует отметить, что во время приземления организм спортсмена испытывает хотя и кратковременную, но значительную нагрузку. Замедление движения происходит как за счет амортизационного сгибания в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, так и за счет деформации места приземления. С целью уменьшения напряжения мышц и профилактики травматизма спортсменам рекомендуется удлинять путь торможения тела при приземлении.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 4: Основы техники легкоатлетических метаний

Изучаемые вопросы:

1.Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве.
2.Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда.

Основы техники метаний

К основным видам легкоатлетических метаний относятся толкание ядра, метание диска, копья и молота. Целью метаний является стремление добиться наибольшей дальности полета спортивного снаряда. В решении этой задачи большое значение имеет владение рациональной техникой метания и высокий уровень развития физических качеств спортсмена.

Теоретически дальность полета снаряда (без учета сопротивления воздуха) можно определить по формуле

v^2 **sin 2a**

где v — начальная скорость вылета снаряда, а — угол вылета, g — ускорение свободного падения.

Как видно из формулы, увеличение дальности полета снаряда в наибольшей степени зависит от повышения начальной скорости вылета и увеличения угла вылета (так как ускорение свободного падения — величина постоянная 9,81 м/с^2). Однако лишь постоянное увеличение начальной скорости будет способствовать улучшению спортивных результатов. Увеличение же угла вылета имеет предел, равный 45°, и дальнейшее повышение этого угла не приводит к увеличению дальности полета снаряда (рис. 5.9). Расчеты показывают, что чем больше начальная скорость, тем больше ее влияние на дальность метания, которая пропорциональна квадрату скорости вылета снаряда. Прирост же спортивного результата за счет увеличения угла вылета (в

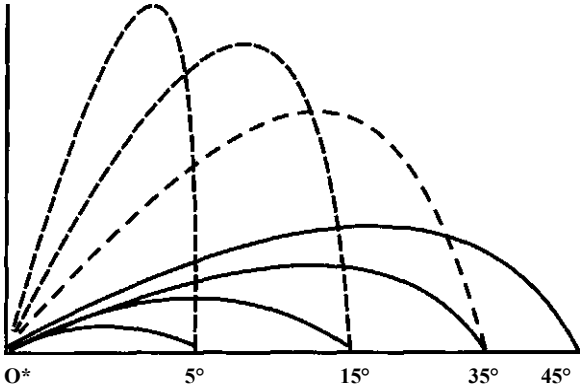


Рис. 5.9. **Схема изменения дальности полета тела, брошенного под углом к горизонту, в зависимости от угла вылета**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

пределах 45°) все более снижается.

Таким образом, увеличение начальной скорости вылета снаряда под оптимальным углом — главная задача метателя. Решению этой задачи способствует рациональная техника метаний, позволяющая наиболее целесообразно использовать основные физические качества спортсмена.

Несмотря на различную форму и вес снарядов, на разные условия и способы выполнения метаний, имеется много закономерностей, обусловливающих рациональную технику. Для удобства анализа техники метаний ее условно можно разделить на следующие основные фазы: держание снаряда, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда.

Держание снаряда. Способ держания снаряда в руке и его несение во время разбега (поворота) зависят от устройства снаряда и техники метаний. Независимо от вида метаний общие требования правильного держания снаряда должны обеспечить спортсмену свободное выполнение всех движений с большой амплитудой. Правильное держание снаряда позволяет наиболее полно использовать длину и силу конечностей, по возможности расслаблять мышцы метающей руки до финального усилия и сохранять контроль за движениями спортсмена. Все это способствует передаче силы метателя на снаряд в нужном направлении и по наибольшему пути, что и обеспечивает высокую начальную скорость вылета снаряда.

С точки зрения биомеханики для увеличения амплитуды движения снаряд лучше держать так, чтобы он был ближе к концам пальцев метающей руки. Вместе с тем, следует учитывать и то, что чрезмерное удаление снаряда на концы пальцев может ослабить хват. Поэтому каждый метатель с учетом этих общих положений и своих индивидуальных особенностей должен определить для себя соответствующий способ держания снаряда.

Разбег. Разбег в метаниях выполняется с целью достижения оптимальной скорости передвижения метателя и снаряда, которые составляют единую систему. Он выполняется в виде бега (метание копья и гранаты), скачка (толкание ядра) и вращения (метание диска и молота, а также в некоторых случаях толкание ядра). Эта скорость в различных метаниях должна быть оптимальной, обеспечивающей наиболее эффективное ее использование в финальном усилии. Наибольшая скорость перемещения снаряда создается в метании молота, где к концу 3-4-го поворота она достигает 23-25 м/с (при

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

метании диска — 10-15 м/с, при метании копья — 6-8 м/с). Самый медленный разбег при толкании ядра — около 3 м/с.

О роли разбега в метаниях говорят такие факты: при толкании ядра разница в дальности между броском с места и с разбега составляет в среднем 1,5-2 м, при метании диска — 7-10 м, при метании копья — 20-24 м. Эти данные могут служить критерием эффективности разбега.

Для достижения максимальной скорости броска, скорость разбега метателя должна соответствовать его скоростным и силовым возможностям, а также способности использовать в финальном усилии энергию, приобретенную в разбеге.

При вращательном разбеге энергия, накопленная системой метатель—снаряд, находится в прямой зависимости от угловой скорости всей системы, ее массы и радиуса вращения. При выполнении поворотов происходит чередование одноопорного и двухопорного положений. Так как двухопорное положение позволяет метателю более надежно обеспечивать устойчивость при вращении, то прежде всего в этом положении следует добиваться увеличения скорости вращения тела. Время пребывания в безопорном положении, при котором метатель не в состоянии увеличить скорость, должно быть минимальным.

При одинаковой угловой скорости вращения линейная скорость движения снаряда находится в прямой зависимости от длины пути его движения и достигается за счет большего радиуса вращения снаряда. Вместе с тем, вращение снаряда по большему радиусу с одной и той же угловой скоростью требует от метателя и больших усилий.

Наилучший разбег предполагает увеличение скорости системы метатель—снаряд от его начала до конца. Однако на практике это ускорение происходит неравномерно, иногда наблюдаются довольно значительные его колебания.

Подготовка к финальному усилию. Во второй части разбега, разогнав снаряд до определенной горизонтальной скорости, метатель проводит подготовку к финальному усилию, которое выполняется в виде так называемого обгона снаряда. При этом нижние части тела обгоняют верхние и снаряд. Обгон снаряда происходит не только в передне-заднем направлении, но и путем скручивания туловища и поясничной области в сторону, обратную направлению метания. Эти действия метателя играют очень важную подготовительную роль для успешного выполнения финального усилия. Они позволяют увеличить путь воздействия на снаряд, растягивают основные

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

мышечные группы и создают предпосылки для быстрого перемещения всей массы метателя и основных участвующих в метании звеньев.

Во всех метаниях началу финального усилия не предшествует наличие опоры на обеих ногах, так как усилие начинается раньше постановки левой ноги на грунт. Это проявляется в виде некоторого выпрямления туловища и правой ноги еще до постановки левой ноги и оказывает положительное влияние на нарастание ускорения снаряда в момент перехода от разбега к броску. Однако это не означает, что надо подчеркивать начало броска, стоя еще на одной правой ноге и стремясь ее поскорее выпрямить, так как стремление к быстрой постановке левой ноги — правило метания любого снаряда.

Поступательное движение массы метателя не должно замедляться при переходе к финальному усилию (рис. 5.10), так как величина конечной работы пропорциональна массе и ее ускорению.

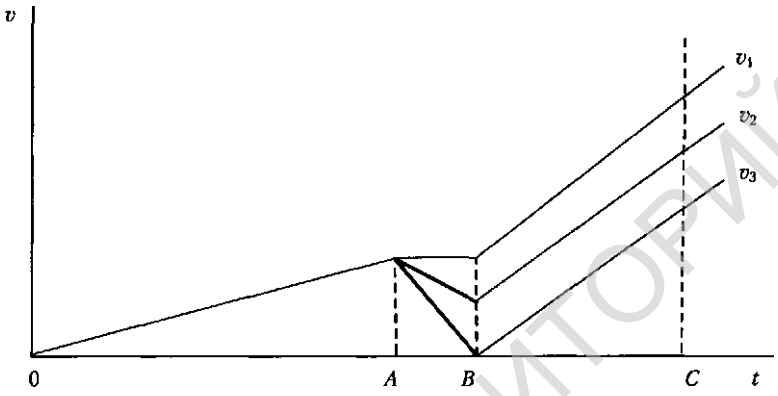


Рис. 5.10. **Динамика скорости снаряда в разбеге** *(ОА)* **при подготовке к финальному усилию** *(АВ)* **и в финальном усилии** *(ВС):* **скорость вылета снаряда, полученная при подготовке к финальному усилию без снаряжения набранной в разбеге скорости системы метатель—снаряд** ***(vi);*** **с ее снижением (яг); со значительным ее снижением (»з)**

Исходное положение метателя перед финальным усилием во всех видах метаний имеет общие черты. Это положение характеризуется, во-первых, некоторым понижением ОЦТТ для лучшего использования силы ног при броске (за счет удобной расстановки ног и их сгибания до оптимальных пределов), а во-вторых, увеличением расстояния от руки со снарядом до предполагаемой точки вылета снаряда (за счет наклона и скручивания туловища, отведения руки со снарядом), что увеличивает путь воздействия силы метателя.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Целесообразность всех действий метателя перед финальным усилием должна рассматриваться с точки зрения обеспечения оптимальных условий для увеличения пути и силы воздействия на снаряд и максимального использования скорости, приобретенной метателем в разбеге.

Финальное усилие. Определенной границы между разбегом, подготовкой к финальному усилию и самим финальным усилием не существует. Ошибкой является наличие паузы или сохранение определенного положения вместо стремительного перехода к броску.

Переход к развитию мощного финального усилия начинается с момента постановки левой ноги на грунт. Большое значение во всех видах метаний имеет активное быстрое и мощное разгибание правой ноги, которое воздействует на тело метателя с ускорением вперед—вверх и ускоренно перемещает правую сторону таза вперед. Одновременно левая нога создает тормозящее влияние на перемещение тела вперед и способствует движению системы метатель—снаряд вверх. Поэтому левая нога при постановке на землю обычно, слегка амортизируя, несколько сгибается и быстро выпрямляется.

Во всех метаниях в начале финального усилия таз выводится вперед, его движения опережают движения плеч.

Правильное выполнение финального усилия предполагает начало движения с наиболее крупных и сильных мышечных групп с переходом к усилиям более мелких, но способных в этих условиях к быстрому сокращению групп мышц. Поэтому финальное усилие начинается с быстрого разгибания ног и туловища, убыстряясь по мере включения более удаленных звеньев тела (плечо, рука, кисть).

От начала броска до момента вылета снаряда быстро и напряженно работают все мышечные группы спортсмена — от пальцев ног до пальцев метающей руки, что требует высокой согласованности и координации движений. В начале финального усилия метатель затрачивает значительную силу на разгон всей системы метатель—снаряд, а накопленную при этом

энергию он должен максимально использовать для передачи ее на снаряд, причем наибольшее усилие метатель может проявить при двухопорном положении, чем и вызвана необходимость быстрой постановки ног.

В процессе финального усилия перед метателем стоит задача не только увеличить путь приложения силы к снаряду, но и реализовать свои силовые и скоростные возможности для непрерывного воздействия на снаряд по всему

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

пути с силой, обеспечивающей наибольшее увеличение его скорости при выпуске. У спортсменов высокой квалификации начальная скорость вылета снаряда достигает: в метании копья — 35 м/с, в метании диска — 28 м/с, в толкании ядра — 13-15 м/с.

Более рациональному применению силы метателя в финальном усилии способствует умелое использование эластических свойств мышц. Известно, что чем большая сила будет затрачена на растягивание мышц (до определенных пределов), тем большую работу они могут произвести при сокращении.

Определенную роль при метаниях играет работа свободной (левой) руки. В финальном усилии отведение ее в сторону (с опережением вращения туловища) способствует не только увеличению жесткости оси вращения, но и более быстрому сокращению предварительно растянутых мышц.

Вылет и полет снаряда. При выпуске снаряда сила метателя должна прилагаться таким образом, чтобы обеспечить наибольший его полет. Величина угла вылета имеет переменное значение и в каждом отдельном случае может быть различной. Как излишне высокий, так и низкий полет снаряда не дает нужного эффекта. Несмотря на то, что теоретически, без учета сопротивления воздуха, наиболее выгодным углом вылета любого снаряда считается угол 45°, на практике оптимальные углы вылета различных снарядов оказываются меньше.

Во-первых, это обусловливается тем, что спортивный снаряд выпускается в среднем на высоте от 160 до 200 см. Наличие разницы уровней вылета и приземления снаряда (так называемый угол местности) является первой причиной уменьшения теоретического угла выпуска (рис. 5.11). Во-вторых, метание под меньшим углом позволяет увеличить путь воздействия на снаряд и, в-третьих, строение мышечной системы спортсмена способствует большему приложению усилий при более низком угле вылета.

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

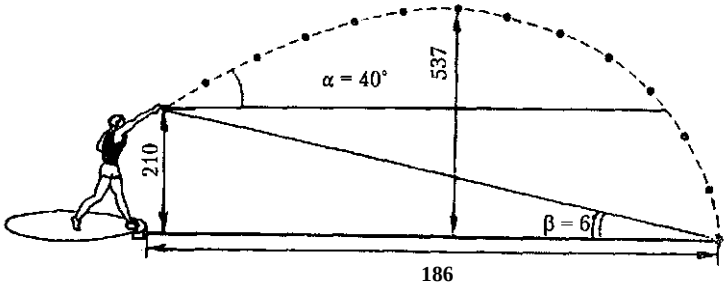


Рис. 5.11. **Траектория полета снаряда**

Все метательные снаряды при вылете получают вращательное движение, которое только в метании диска и копья имеет особое

значение. Здесь действуют закономерности известного в механике принципа гироскопа (волчок с тяжелым диском), основным свойством которого является стремление сохранить ось вращения в пространстве и сопротивляться попыткам изменить положение этой оси.

Из механики известно, что сопротивление воздушной среды движущемуся телу пропорционально проекции тела на плоскость, перпендикулярную направлению движения, и квадрату скорости, поэтому практически сопротивление воздуха учитывается в случаях, когда начальная скорость вылета снаряда значительна.

При большой начальной скорости вылета диска и копья создается не только отрицательная сила лобового сопротивления воздуха, но и при благоприятных условиях возникает некоторая положительное значение. Здесь действуют закономерности известного в механике принципа гироскопа (волчок с тяжелым диском), основным свойством которого является стремление сохранить ось вращения в пространстве и сопротивляться попыткам изменить положение этой оси.

Из механики известно, что сопротивление воздушной среды движущемуся телу пропорционально проекции тела на плоскость, перпендикулярную направлению движения, и квадрату скорости, поэтому црактически сопротивление воздуха учитывается в случаях, когда начальная скорость вылета снаряда значительна.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

При большой начальной скорости вылета диска и копья создается не только отрицательная сила лобового сопротивления воздуха, но и при благоприятных

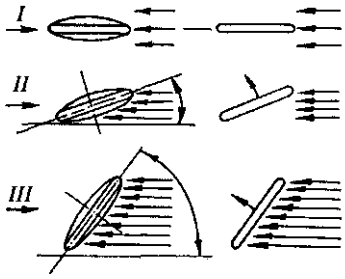


Рис. 5.12. **Схема возникновения подъемной силы у летящего диска: I — прямой удар; *II* — косой удар с нормальным положением диска; *III* — косой удар с повышенным углом атаки**

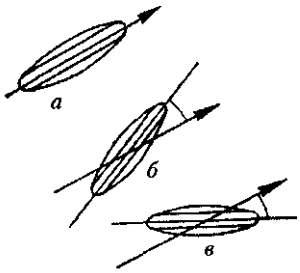


Рис. 5.13. **Угол атаки: *а* — нейтральный; *б* — положительный; *в* — отрицательный**

условиях возникает некоторая положительная подъемная сила, заставляющая эти снаряды планировать, удлиняя полет. Подъемная сила возникает благодаря разнице давлений сверху и снизу обтекающего снаряд воздуха (рис. 5.12). Важную роль при метании планирующих снарядов играет так называемый угол атаки, который образуется продольной осью снаряда и траекторией полета. Он может быть нейтральным, положительным или отрицательным (рис. 5.13). Подбор соответствующей траектории и угла атаки позволяет опытным метателям показывать лучшие результаты при метании планирующих снарядов против небольшого ветра (до 5 м/с).

Оптимальными углами вылета при метании различных снарядов являются: при метании молота — 42-44°, при метании диска — 36-39° (мужского) и 33-35° (женского), при метании копья — 28-31°, при толкании ядра — 38-41°. При метании диска и копья против ветра оптимальный угол вылета уменьшается (по мере увеличения скорости ветра), при попутном ветре — увеличивается.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 5: Методика обучения видам легкой атлетики

Изучаемые вопросы:

1.Обучение, как педагогический процесс.
2.Педагогические принципы обучения.
3.Условия успешного обучения.
4.Задачи, средства и методы обучения.
5.Типовая схема обучения.
6.Оценка выполнения движений.
7.Урок по легкой атлетике, как основная форма занятий.
8.Организация процесса обучения.
9.Дозировка упражнений и организационно-методические указания.

Тема 6: Урок легкой атлетики

Изучаемые вопросы:

1.Структура урока.
2.Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная).
3.Подбор упражнений.
4.Дозировка упражнений.
5.Форма конспекта.
6.Требования к составлению конспекта урока по легкой атлетике.
7.Педагогический анализ урока

Тема 7: Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления

Изучаемые вопросы:

1.Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий
2.Оздоровительный бег и ходьба.
3.Двигательная активность человека.
4.Врачебный контроль и самоконтроль.
5.Методика развития физических качеств, средствами легкой атлетики
6.Понятие «физическое (двигательное) качество».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

7.Методика развития силы, быстроты, выносливости и гибкости.
8.Легкая атлетика в системе занятий по физическому воспитанию в различных учебных заведениях.
9.Содержание учебных программ по физическому воспитанию в различных учебных заведениях и планирование учебной работы

Место и значение легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий

Легкая атлетика является самым массовым видом спорта. Разнообразие легкоатлетических упражнений, широкие возможности варьирования нагрузки позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного пола, возраста и различной степени физической подготовленности. Большинство из этих упражнений могут выполняться не только на стадионе, но и на простейших площадках или просто на местности.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта не только в программе Олимпийских игр, но и в системе физического воспитания молодежи. Она обязательно входит во все программы по физическому воспитанию в дошкольных детских учреждениях, школах, училищах, средних и высших учебных заведениях, в армии.

Легкой атлетике отводится главное место во всех ступенях Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса.

Какие достоинства легкой атлетики определяют ее преимущество перед другими видами спорта?

Разностороннее влияние на организм. Спринтерский бег хорошо развивает быстроту, метания — силу, бег на длинные дистанции и спортивная ходьба — выносливость, прыжки и метания — скоростно-силовые качества, барьерный бег — гибкость, прыжки с шестом и метание молота — координацию движений.

Доступность. Занятия легкой атлетикой можно проводить не только на стадионе, но и в лесу, в парке, в поле. Вместо оборудования и инвентаря можно использовать камни, палки, ямы, кусты и т.д. Основу легкоатлетических упражнений составляют естественные движения, не требующие длительного обучения технике (например, бег и ходьба).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Прикладное значение. Умение бегать, прыгать и метать является необходимым условием для нормальной повседневной жизни, во время службы в армии, в различных экстремальных условиях.

Возможность четкой дозировки нагрузки. Тренировочная нагрузка в легкоатлетических упражнениях точно измеряется в метрах, часах, минутах, количестве повторений.

Оздоровительное значение. Занятия легкой атлетикой почти всегда проводятся на открытом воздухе, что способствует оздоровлению и закаливанию организма.

Основные формы занятий легкой атлетикой:

урок (в учебных заведениях);

индивидуальные занятия (прогулка, зарядка, самостоятельная тренировка);

самодеятельные групповые занятия (группы здоровья).

Детям, юношам, девушкам можно заниматься всеми видами легкой атлетики для разносторонней физической подготовленности. Лицам среднего и пожилого возраста с целью укрепления здоровья лучше всего заниматься ходьбой и бегом.

У нас в республике и за рубежом в последние годы занятия бегом и ходьбой получили широкое распространение.

В результате занятий оздоровительным бегом к людям приходит физическая и психологическая уверенность, появляется желание помериться силами с другими. Это выводит на старты массовых забегов тысячи людей. Большой популярностью у любителей бега для здоровья пользуется Московский международный марафон мира, марафоны в Нью-Йорке, Лондоне, Токио, Лос-Анджелесе, пробег «Минское кольцо» и др.

Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека

Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека: развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, позволяют приобрести много полезных двигательных навыков. Занятия легкой атлетикой способствуют гармоничному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

системы, опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, способствуют закаливанию организма.

В связи с тем, что основными легкоатлетическими упражнениями, рекомендуемыми для укрепления здоровья, являются ходьба и бег, остановимся более подробно на их влиянии на организм человека.

В организме человека одновременно протекает большое количество процессов, отличающихся друг от друга и взаимодействующих между собой, координация которых осуществляется центральной нервной системой при участии гуморальных звеньев. Во время ходьбы и бега наибольший интерес представляет функциональное взаимодействие двух основных систем организма — двигательного аппарата и внутренних органов, которые обеспечивают основные жизненные потребности организма. Причем результаты научных исследований показывают, что функция двигательного аппарата в значительной степени зависит от состояния внутренних органов. Однако существует и обратная связь. Деятельность всех внутренних систем организма находится во взаимодействии и зависимости от функционального состояния двигательного аппарата.

В настоящее время на основании обобщения научных данных о движениях следует говорить как о совершенно необходимой потребности человека. Систематическое активное функционирование двигательного аппарата является необходимым условием нормальной жизнедеятельности организма.

При занятиях бегом и ходьбой происходит значительная функциональная перестройка работы всех органов и систем. Это позволяет рассматривать ходьбу и бег как биологически обоснованные средства совершенствования организма и открывает широкую перспективу для их применения с оздоровительными и лечебно-профилактическими целями. При этом следует помнить, что эффективность дозированной ходьбы и оздоровительного бега будет зависеть от степени адекватности методики функциональным возможностям каждого конкретного человека.

В зависимости от скорости ходьбу подразделяют на следующие виды:

очень медленная — от 60 до 70 шагов/мин (2,5-3 км/ч);

медленная — от 70 до 90 шагов/мин (3-4 км/ч); средняя — от 90 до 120 шагов/мин (4-5 км/ч);

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

быстрая — от 120 до 140 шагов/мин (5,5-6,5 км/ч);

очень быстрая — более 140 шагов/мин (свыше 6,5 км/ч).

Оздоровительным бегом можно считать бег без напряжения со скоростью 5-10 мин/км. Для новичков скорость бега не должна превышать 9-10, а для более подготовленных — 6-8 мин/км. Скорость бега 5 мин/км доступна хорошо подготовленным людям и не может рекомендоваться любителям бега для здоровья.

Главное, что отличает оздоровительный бег от спортивного — это его цель. Основной целью оздоровительного бега является здоровье, а не рекорды на дорожке.

Результаты научных исследований показывают, что занятия ходьбой и бегом положительно сказываются на состоянии здоровья: у занимающихся сокращаются случаи простудных заболеваний, уменьшаются проявления сопутствующих пожилому возрасту заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Результаты объективных исследований подтверждаются данными субъективных ощущений: улучшается настроение, повышается работоспособность, уменьшаются и исчезают головные боли, неприятные ощущения в области сердца, улучшаются функции желудочно-кишечного тракта, повышается закаленность организма.

Эффективной тренировке подвергаются и капилляры (наиболее тонкие разветвления кровеносных сосудов), которых в организме насчитывается до 160 млрд. Число капилляров увеличивается, они становятся более гибкими и вместительными, т.е. позволяют доставлять в различные части организма больше кислорода и питательных веществ и в большем количестве удалять ненужные продукты распада. Кроме увеличения количества капилляров при тренировке возрастает и число связей между ними. Результаты исследований показывают, что число капилляров в тренированной мышце возрастает вдвое, а количество связей между отдельными капиллярами — в 3,5 раза. Длина капилляров человека достигает 100000 км, т.е. в 2,5 раза больше окружности земного шара.

Очень полезны ходьба и бег с точки зрения теории «периферических сердец», разработанной профессором Н.И. Аринчиным, который убедительно показал, что скелетные мышцы являются не только механическими двигателями, генераторами тепла и т.д., но и «периферическими сердцами», т.е. мощными

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

насосами, перекачивающими кровь. У человека таких «периферических сердец» более 600. Поэтому бег не только нагружает и тем самым тренирует сердце, но в то же время он значительно облегчает его работу, так как большое количество мышц, работающих во время бега, значительно улучшают кровообращение.

Занятия ходьбой и бегом укрепляют и двигательный аппарат — возрастает подвижность грудной клетки и диафрагмы, увеличивается жизненная емкость легких. Дыхание в покое становится более редким и глубоким, усиливается газообмен, организм лучше снабжается кислородом. Во время бега кислородный обмен возрастает пропорционально квадрату или даже кубу скорости бега.

Регулярные занятия ходьбой и бегом положительно сказываются на функции пищеварительного аппарата, желез внутренней

секреции, на деятельности центральной нервной системы. Тренировки в ходьбе и беге способствуют развитию мышц ног, живота **и** спины, укреплению костей. Более прочными и эластичными становятся сухожилия и связки, улучшается подвижность в суставах.

У постоянно занимающихся ходьбой и бегом улучшается осанка, вырабатывается правильная походка, что создает хорошие условия для нормальной работы внутренних органов.

Организм человека в процессе жизнедеятельности, в результате непрерывно протекающих биохимических реакций, накапливает большое количество продуктов распада так называемых шлаков. Если шлаки вовремя не удаляются, происходит самоотравление организма, нарушение функций различных органов, а субъективно это воспринимается как нарушение самочувствия, настроения и внешнего вида. В некоторых случаях, особенно при систематическом самоотравлении, возникают различные болезни.

Из организма шлаки выводятся различными путями, в том числе и через систему потовыделения. Для сохранения здоровья каждому человеку, независимо от возраста, желательно хотя бы один раз в день основательно пропотеть. А что может нас заставить пропотеть лучше, чем бег? Кстати, следует отметить, что потение в парной также полезно, однако его очищающая и оздоровительная эффективность ниже, чем потение во время бега.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Оздоровительный бег и ходьба хороши еще тем, что они не только благотворно воздействуют на наши мышцы и внутренние органы, но и в не меньшей степени — на нервную систему. А ведь хорошо известно, что здоровье человека прежде всего зависит от состояния нервной системы, от правильного соотношения процессов возбуждения и торможения, управляющих работой нашего организма.

Методические рекомендации по проведению занятий по оздоровительному бегу и ходьбе

Практически установлено, что у большинства приступивших к занятиям ходьбой и оздоровительным бегом уровень физической подготовленности, как правило, ниже среднего. Поэтому, особенно в начальный период, большое значение имеет методически правильное построение занятий. Благодаря занятиям ходьбой и бегом, в организме занимающихся происходят положительные сдвиги. Если же неправильно определить величины тренировочных нагрузок, то вместо пользы организму можно нанести вред.

В отличие от других видов физических упражнений, оздоровительный бег и ходьбу лучше всего проводить в индивидуальной форме занятий. Это позволяет более точно учитывать объем тренировочной нагрузки и, самое главное, — соответствие нагрузки возможностям организма. Особенно это важно для новичков, не умеющих контролировать и сдерживать себя. Известно, что в группе ходить и бегать веселее, однако при этом рождается невольное соперничество, и слабые принимают непосильный для них темп, что приводит к переутомлению, а иногда является причиной прекращения занятий.

Надо помнить о том, что можно тренироваться вместе с товарищами, но каждый должен выполнять свою нагрузку. При этом, особенно на первых порах, целесообразно придерживаться правила — «лучше недотренироваться, чем перетренироваться». Бег и ходьба должны доставлять радость, удовольствие, иначе тренировка теряет смысл.

В зависимости от состояния здоровья и возраста человека, первые занятия могут начинаться с ходьбы, затем идет период чередования ходьбы и бега, после чего можно заниматься непрерывным длительным оздоровительным бегом.

Существует много вариантов построения занятий ходьбой и бегом.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Вариант I

В начальный период для лиц различного возраста и пола рекомендуется следующая методика занятий, успешно прошедшая проверку временем в Москве (табл. 4.1).

Величина нагрузки в оздоровительном беге и ходьбе складывается из двух компонентов — объема и интенсивности. Объем нагрузки чаще всего измеряется количеством проходимых или пробегаемых километров, иногда — временем, затрачиваемым на тренировочный бег и ходьбу, а интенсивность определяется скоростью бега или частотой сердечных сокращений.

Общей закономерностью является то, что методика оздоровительного бега и ходьбы должна строиться на принципе мышечной деятельности небольшой интенсивности, при котором первым меняющимся (возрастающим) параметром является его продолжительность.

Основой методики построения тренировочного процесса при занятиях оздоровительным бегом является:

1. Постепенное увеличения объема и скорости бега.

Равномерный темп бега в пульсовом режиме 120-140 уд/мин для занимающихся в возрасте 30-40 лет; 110-130 уд/мин — 41-50 лет; 100-120 уд/мин - 51-60 лет.

Дозировка беговой нагрузки по частоте сердечных сокращений при условии снижения ее в течение 10 мин после бега не менее чем на 25-35%.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Программа занятий оздоровительным бегом и ходьбой
_____ для мужчин и женщин на два года

Возраст, лет	Кол-во недель	Дистанция	Время прохождения отрезков, мин, с		Пульс после тренировки, уд/мин
			100 м	1000 м	
1	2	3	4	5	6
Мужчины *Первый этап — оздоровительная ходьба*					
30-39	2	2000	1,00	10,00	88-92
40-49	3	1500-2000	1,12	12,00	86-90
50-59	4	1000-2000	1,24-1,30	14,00-15,00	80-84
Второй этап — ускоренная ходьба, бег					
30-39	8	Ходьба 200-600, бег 400-800	0,48-0,57	8,00-9,30	115-120
40-49	12	Ходьба 300-800, бег 200-700	1,00-1,10	10,00-11,40	110-115
50-59	16	Ходьба 300-900, бег 100-800	1,07-1,24	11,10-14,00	106-110
Третий этап — бег					
30-39	13	2000-3000	0,36-0,48	6,00-8,00	130-135
	13	2000-8000	0,38-1,00	6,20-7,40	144-148
50-59	12	2000-3500	0,56-1,06	9,20-11,00	120-125
Четвертый этап — бег					
30-39	24	5500-10000	0,30-0,35	5,06-5,50	150-155
40-49	20	5500-8000	0,38-0,46	6,20-7,40	144-148
50-59	16	3800-6000	0,44-0,54	7,25-8,05	135-140
Женщины *Первый этап — оздоровительная ходьба*					
25-34 35-44	2 3	1700 1250-1700	1,09 1,22	11,30 13,40	94-100 90-95

1

Таблица 4.1

1	2	3	4	5	6
45-54	4	850-1700	0,37-0,44	16,10-17,20	84-88
Второй этап — ускоренная ходьба, бег					
25-34	8	Ходьба 175-500	0,55-1,06	9,10-10,56	118-122
35-44	12	Ходьба 250-675, бег 175-600	1,09-2,20	11,30-13,20	118-121
45-54	12	Ходьба 175-675	1,17-1,37	17,50-32,10	110-117

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Третий этап — бег					
25-34	**13**	**1700-4250**	**0,41-0,55**	**6,50-9,10**	**138-146**
35-44	**13**	**1700-4250**	**0,55-1,09**	**0,10-11,30**	**135-142**
45-54	**12**	**1700-2950**	**1,04-1,15**	**10,40-12,30**	**130-135**
Четвертый этап — бег					
25-34	**24**	**4675-8500**	**0,35-0,40**	**5,50-6,40**	**160-165**
35-44	**20**	**4675-6800**	**0,44-0,53**	**7,20-8,49**	**153-158**
45-54	**16**	**3225-5150**	**0,51-1,02**	**8,30-10,20**	**144-150**

О переносимости беговой нагрузки можно судить по реакции восстановления пульса. Если в первую минуту после нагрузки ЧСС уменьшается на 20%, через 3 мин — на 30, через 5 мин — на 50 и через 10 мин на 70-75% от наивысшего показателя, значит реакция организма на нагрузку хорошая. Если же через 10 мин частота сердечных сокращений снизилась всего на 20%, то реакция плохая, следовательно, нагрузку надо уменьшить.

Вместе с тем, следует отметить, что если пульс не превышает 100 уд/мин, то эффективность такого бега незначительна.

Оптимальными величинами объема оздоровительного бега после 6-8 мес. занятий можно считать 35-45 мин и после года тренировок около 60 мин. Это должно соответствовать расстоянию 5-7 км (при скорости 6,0-6,5 мин/км) в первом случае, от 8 до 10 км — во втором.

Дальнейшее увеличение объема оздоровительного бега можно считать нецелесообразным, поскольку повышение тренировочного эффекта может быть достигнуто лишь за счет скорости бега, а не времени и расстояния.

При занятиях оздоровительным бегом примерно через 3-4 мес, по мере врабатывания в беговую нагрузку, наступает улучшение состояния организма. Однако коренные улучшения обычно происходят только через 1,5-2 года, когда

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

скорость бега возрастает до 5-6 мин на километр и когда человек будет в состоянии без особого напряжения делать небольшие ускорения во время бега.

Беговые нагрузки у женщин почти не отличаются от мужских. Это объясняется относительно большой выносливостью женского организма.

Каждый, кто решил заниматься оздоровительным бегом, должен знать основные физиологические закономерности, в соответствии с которыми строится тренировка. Известно, что мощность работы сердца определяется двумя показателями: ударным объемом, т.е. количеством крови, выталкиваемой в аорту за один удар, и минутным объемом, который равен произведению ударного объема на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Исследования показали, что во время бега минутный объем сердца при ЧСС до 130 уд/мин растет как за счет увеличения ударного объема, так и за счет повышения ЧСС. В дальнейшем при увеличении скорости бега растет ЧСС, а ударный объем сердца остается на уровне, достигнутом при ЧСС 130 уд/мин. К уровню ЧСС 170-190 уд/мин минутный объем сердца достигает своих максимальных величин. Такая ЧСС, а также и скорость бега, вызвавшая такие физиологические изменения, называются критическими. В этот момент организм потребляет максимальное количество кислорода. Увеличение ЧСС выше критической величины ведет к снижению как ударного, так и минутного объема сердца.

Следует отметить, что критическая ЧСС, также как и максимальное потребление кислорода (МПК) при этом зависят от возраста. Так, критическая ЧСС у бегунов моложе 20 лет достигает 200 уд/мин, у бегунов 20-35 лет — 190, 35-45 лет — 180, 45-55 лет — 170 и у бегунов старше 55 лет — 160 уд/мин.

Результаты научных исследований позволяют выделить три зоны бега по режиму работы:

-Бег со скоростью, вызывающей ЧСС до 130 уд/мин. Этот режим повышает капилляризацию (т.е. увеличивает число действующих кровеносных сосудов — капилляров) мышц и способствует лучшему кровоснабжению внутренних органов. Вместе с тем, при этом режиме работоспособность сердца развивается мало.

-Бег со скоростью, вызывающей увеличение ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Этот режим можно назвать «основной или компенсаторной зоной», где развивается работоспособность сердца и происходит дальнейшая капилляризация мускулатуры. Потребление кислорода составляет 50-60% от максимума. Бег в

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

этой зоне является основным для тренирующихся в оздоровительном беге, так как при этом увеличивается ударный и минутный объем сердца, а следовательно, укрепляется и сердечная мышца.

- Бег со скоростью, вызывающей увеличение ЧСС от 150 до 170 уд/мин. Такой бег наиболее эффективно развивает субмаксимальную работоспособность сердечно-сосудистой системы. Потребление кислорода в этой зоне составляет 60-80% от максимума. Этот режим бега чаще используется при тренировке спортсменов, однако при скорости бега около 5 мин/км такая ЧСС встречается и у любителей оздоровительного бега.

Кроме рассмотренного выше (см. табл. 4.1) есть много других вариантов построения тренировок в начальный период занятий. У каждого из них есть не только преимущества, но и недостатки. Поэтому желающему заниматься ходьбой и бегом для здоровья целесообразно попробовать, а затем уже выбрать или, что еще лучше, выработать свою систему.

После выполнения любой физической нагрузки, в том числе и оздоровительного бега, сначала наступает фаза пониженной работоспособности, которая сменяется фазой восстановления, а затем наступает фаза повышенной работоспособности (сверхвосстановления).

Для достижения наибольшего эффекта от занятий оздоровительным бегом следует придерживаться известного правила методики физического воспитания — начинать последующее занятие на фоне полного восстановления или «сверхвосстановления», характеризующегося повышенной работоспособностью. Оптимальный интервал между отдельными тренировочными занятиями должен быть таким, чтобы каждая последующая работа выполнялась при более благоприятном состоянии организма, при наибольшей его работоспособности, состоянии наивысшей готовности к повторным нагрузкам.

На начальном этапе лучше проводить 3-4 занятия в неделю. Постепенно, когда занятия оздоровительным бегом войдут в привычку и станут обычной, а не большой физической нагрузкой, можно перейти к ежедневным тренировкам, чередуя более тяжелые пробежки с более легкими.

Результаты научных исследований показывают, что после очень большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки фаза повышенной работоспособности наступает через 72-120 ч. Следовательно, занятия с

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

большой нагрузкой можно проводить через два дня на третий или даже через три на четвертый.

Некоторые любители оздоровительного бега после нескольких лет занятий стремятся достигнуть определенных спортивных результатов, выступают в соревнованиях, участвуют в сверхдлинных пробегах. В данном случае стремление проверить возможность своего уже хорошо тренированного организма является вполне закономерным. Посильные соревнования для наиболее подготовленных даже необходимы: они придают человеку уверенность, помогают проверить себя и способствуют не только физической, но и волевой закалке. Вместе с тем, спортивные результаты не Должны становиться самоцелью и слишком частые выступления в соревнованиях для любителей оздоровительного бега, особенно старшего возраста, нежелательны. Обстановка соревнований почти всегда ведет к дополнительному напряжению сил, поэтому даже привычная в условиях обычной тренировки дистанция может во время соревнований вызвать неблагоприятную реакцию организма.

Советы занимающимся оздоровительной ходьбой и бегом

С чего начать заниматься? Прежде всего, с желания ходить и бегать, с желания укрепить здоровье. Для занятий ходьбой и бегом почти нет преград. Единственным обязательным условием является медицинский осмотр. Преимущество бега перед другими физическими упражнениями — в его доступности, независимости от оборудованных спортивных баз. Желание и простейшая спортивная форма — вот, пожалуй, и все, что нужно начинающему бегуну. Тренироваться можно всегда и везде, даже если нет клубов любителей бега, групп здоровья, тренеров, инструкторов и стадиона.

Техника ходьбы и бега. При ходьбе надо следить за осанкой. Туловище должно быть прямым, плечи расправлены, живот подобран. Ходить следует так, как будто некая воображаемая сила тянет вас вперед—вверх. Надо помнить о том, что правильная, красивая походка — понятие не только эстетическое. От того, как мы ходим, во многом зависит положение и деятельность внутренних органов, состояние позвоночника.

В отличие от спортивного бега, где для достижения высоких результатов очень важна рациональная техника, в оздоровительном беге она не играет решающей роли, так как в любом случае посредством движений будет осуществляться физиологическое воздействие на различные органы и системы организма.

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

Главным условием и требованием оздоровительного бега является простота и естественность его выполнения. Прямое положение головы, слегка расправленная грудь создают наилучшие условия для дыхания. Запрокидывание или, наоборот, чрезмерный наклон головы вперед приводят к ненужному напряжению мышц верхней части туловища и затрудняет дыхание. При беге рекомендуется смотреть на 10-15 м вперед или на воображаемую линию горизонта.

Одним из принципиальных требований оздоровительного бега является полное расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Плечи должны быть свободно опущены, руки в локтевых суставах согнуты примерно под прямым углом и двигаются вперед-внутрь и назад—наружу.

Правильная техника бега характеризуется рациональным движением ног. Длина шага в оздоровительном беге небольшая и составляет примерно 30-80 см, или 1-3 ступни. Это зависит от роста бегуна и его физической подготовленности. С увеличением тренированности длина шага постепенно и непроизвольно увеличивается, однако спешить с этим не надо. Ногу на дорожку предпочтительнее ставить движением сверху—вниз, как в ходьбе по лестнице, на переднюю часть стопы.

Показателем техники бега является также и прямолинейность движения. Для ее сохранения ступни ног должны ставиться по одной линии, касаясь ее внутренней частью стопы. Для контроля можно пробежать по мягкому грунту, припорошенной снегом аллее, по песку и по оставленным следам определить правильность постановки стоп. При беге допускается незначительный разворот носка наружу.

Дыхание. В состоянии покоя всегда необходимо дышать глубоко, ритмично и замедленно, обязательно через нос, что способствует очищению, согреванию и увлажнению вдыхаемого воздуха. При беге не всегда возможно пропустить большое количество воздуха через носовые пути. Спортсмены, например, во время бега обычно дышат через нос и полуоткрытый рот одновременно, при этом большая часть воздуха проходит через рот.

Значительные трудности при дыхании через нос создаются за счет узкого поперечника и извилистости носовых ходов, в результате чего объем дыхания получается в два—три раза меньше, чем при дыхании через рот.

Занимающимся оздоровительным бегом и ходьбой можно рекомендовать дышать через нос только в том случае, если это не вызывает у них особых

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

затруднений. Преимущество носового дыхания не только в том, что вдыхаемый в легкие воздух предварительно очищается, согревается и увлажняется. Благодаря большой разнице давлений при вдохе и выдохе происходит лучшее усвоение кислорода, более активное выделение углекислого газа. Повышенное сопротивление воздуха при носовом дыхании способствует эффективной тренировке дыхательных мышц.

При дыхании через нос улучшается кровоснабжение мозга, нормализуется деятельность гипофиза — очень важной железы, расположенной у основания черепа. Кроме того, дыхание через нос автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Пока дыхание через нос полностью обеспечивает поступление кислорода в легкие, частота сердечных сокращений не превышает 130 уд/мин.

Одежда. Главное требование к одежде — удобство. Она должна быть легкой, свободной и не стеснять движений при ходьбе и беге. Удобно бегать в обычном хлопчатобумажном костюме, а в теплое время года достаточно майки и трусов. Недопустимы тугие пояса, облегающие джинсы: это сковывает движения, затрудняет кровообращение и мешает необходимому расслаблению.

В холодную погоду нужно надевать нижнее белье, хорошо впитывающее пот, шерстяной костюм или свитер для защиты от ветра, дождя и снега поверх свитера можно одевать куртку или туристическую штормовку. Кроме того, в холодную погоду нужны перчатки и спортивная шапочка.

Занимающимся оздоровительным бегом и ходьбой не следует увлекаться одеждой из синтетических и прорезиненных материалов, которые вызывают сильную потливость и перегревание тела. Синтетическая одежда мешает испарению при потении, которое является естественным физиологическим способом поддержания постоянной температуры тела.

Обувь. Правильный выбор обуви для бегуна гораздо важнее, чем выбор одежды. Это связано с тем, что при ходьбе и беге вся тяжесть физической нагрузки переносится на стопы, и если не учесть какой-то мелочи в подборе обуви и носков, то это может испортить всю тренировку. Обувь должна быть хорошо пригнанной по размеру. Плохо, когда она сдавливает ногу или слишком свободна. И в первом, и во втором случае это приведет к возникновению потертостей и мозолей. Кроме того, тесная обувь затрудняет кровообращение в стопе, способствует развитию потливости, а в зимнее время — быстрому охлаждению ног.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Лучшей обувью для тренировки являются кроссовые туфли (кроссовки), имеющие толстую резиновую хорошо амортизирующую подошву. В таких туфлях можно бегать по любому грунту, в том числе и по асфальту. Если кроссовых туфель нет, то можно бегать в кедах или полукедах, в которые желательно вложить войлочные, шерстяные или поролоновые стельки.

Летом, если позволяют условия, на травянистом или песчаном грунте можно ходить и бегать босиком. Это позволяет в значительной мере укрепить стопы и способствует оздоровлению и закаливанию организма.

Где ходить и бегать} Большинство специалистов утверждает, что ходить и бегать можно везде. Однако среди многих предлагаемых мест занятий (спортивный зал, стадион, пляж, бульвары, тротуары, обочины дорог и др.) предпочтение отдается лесному или парковому массиву, расположенному вблизи от места жительства. Следует избегать дорог и городских улиц с интенсивным движением транспорта, где воздух насыщен вредными выхлопными газами автомобилей.

Можно ходить и бегать по дорожкам стадиона, однако в этом случае несколько снижается эмоциональность занятий. Если нет возможности бегать по хорошему грунту, надо позаботиться об увеличении амортизационных качеств обуви. Но даже и в мягкой обуви не рекомендуется бегать по бетонным шоссе, булыжным и каменистым дорогам, твердые и неровные покрытия которых способствуют возникновению травм.

Для более точной дозировки нагрузки, как по скорости, так и по дальности лучше ходить и бегать по размеренной трассе.

Когда ходить и бегать! Решив заняться ходьбой или бегом для здоровья, следует помнить, что лучше проводить тренировки в любое время, чем не проводить их совсем, т.е. можно ходить и бегать как утром до работы, так и вечером после нее.

Исследования показывают, что в суточном ритме человека периоды с 10.00 до 12.00 и с 17.00 до 19.00 соответствуют самой высокой физической активности и работоспособности и являются идеальными для тренировки. Однако не все могут себе позволить ходить и бегать в это время в рабочие дни недели. Поэтому тренироваться можно как в ранние утренние часы, так и в более позднее вечернее время.

Независимо от времени суток тренировку в ходьбе и беге надо начинать не раньше чем через 2-2,5 ч после еды и заканчивать ее за 30-40 мин до еды.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Бег поздним вечером (меньше чем за 1,5-2 ч до сна) может вызвать бессонницу.

Контроль и самоконтроль

Общее состояние здоровья и физическая подготовленность у разных людей не одинаковы. Поэтому прежде всего надо пройти в физкультурно-врачебном диспансере или в поликлинике по месту жительства углубленный медицинский осмотр, и только после положительного заключения врача можно приступить к занятиям бегом. При этом желательно, чтобы врач был знаком с многообразием методик оздоровительного бега для того, чтобы дать человеку более конкретные рекомендации. Предпочтительнее, если врачебно-педагогический контроль будет осуществляться врачами — специалистами в области спортивной медицины.

Каждому, кто решил заниматься оздоровительным бегом и ходьбой, рекомендуется дважды в год проходить тщательный врачебный контроль, а лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья или хронические заболевания, — не реже, чем один раз в квартал.

Вместе с тем, необходимо помнить, что даже хорошо организованный врачебный контроль не в состоянии обеспечить постоянное наблюдение за состоянием организма всех занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой. Поэтому врачебный контроль должен быть дополнен самоконтролем для того, чтобы определить динамику объективного и субъективного состояния занимающихся как в результате непосредственно беговых нагрузок, так и в результате их систематического длительного применения.

Самоконтроль — это самостоятельные регулярные наблюдения занимающихся с помощью простых и доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием тренировок на организм. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю, но ни в коем случае не может его заменить.

По сравнению с врачебным осмотром, программа самоконтроля сокращена. В нее включаются лишь показатели, которые могут быть зарегистрированы самим любителем оздоровительной ходьбы и бега.

Объем самоконтроля может содержать всего 3-5 показателей (например: вес тела, пульс, самочувствие, сон, аппетит) или быть очень подробным, т.е. учитывать 10-15 и даже более параметров.

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

Некоторые любители ходьбы и бега фиксируют только выполненный за тренировку объем работы в километрах без регистрации своего самочувствия и объективных показателей деятельности организма, что, естественно, значительно снижает ценность наблюдений.

Данные самоконтроля записываются в специальный дневник. Одни и те же измерения всегда следует проводить в одно и то же время. Используемые для самонаблюдения показатели можно условно разделить на субъективные (самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться и другие ощущения) и объективные (показатели, имеющие цифровые выражения, например, частота пульса и дыхания, сила мышц, вес тела, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др.).

Самочувствие — чувство, испытываемое человеком в зависимости от состояния его физических и душевных сил, например: ощущение бодрости, жизнерадостности, энергии, наличие интереса к тренировке или наоборот — жалобы на боли, слабость, вялость, головокружение, сердцебиение и другие неприятные ощущения.

Самочувствие может быть хорошее, удовлетворительное или плохое.

Настроение — внутреннее душевное состояние, которое может быть хорошим, удовлетворительным, плохим, подавленным или угнетенным.

Сон — обеспечивает отдых организму, восстанавливает работоспособность. Сон ничем заменить нельзя. Продолжительность его должна быть не менее 7-8 ч, а при больших физических нагрузках и больше. Бессонница или, наоборот, повышенная сонливость, прерывистый, с тяжелыми сновидениями сон — часто являются признаками наступившего переутомления.

Аппетит — один из признаков нормальной жизнедеятельности организма. Ослабление аппетита или его отсутствие могут быть при заболеваниях, а также в результате болезненного состояния или значительного утомления. Аппетит отмечается как нормальный, сниженный или повышенный.

Боль — защитный условный рефлекс. Боль сопровождается учащением пульса, повышением артериального давления, увеличением содержания сахара в крови и т.д. Появление болей во время тренировки — сигнал к прекращению занятий или уменьшению нагрузки. Боль можно определить как тупую, ноющую и острую.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Потоотделение — испарение пота с поверхности кожи с целью предупреждения перегревания организма. Оно может служить косвенным показателем уровня тренированности. Степень потливости отмечается как умеренная, значительная и чрезмерная.

Усталость — это субъективное ощущение утомления, которое проявляется в нежелании или невозможности выполнить запланированную физическую нагрузку. Желательно отмечать в дневнике степень усталости после занятий (не устал, немного устал, переутомился).

Работоспособность — зависит от общего состояния организма и оценивается как повышенная, обычная и пониженная.

Анализируя субъективные признаки, необходимо проявить осторожность и критический подход к их оценке. Так, например, известно, что самочувствие не всегда правильно отражает действительное физическое состояние организма, хотя, несомненно, является важным показателем. При эмоциональном возбуждении самочувствие может быть вполне хорошим даже в тех случаях, когда уже имеются определенные отрицательные объективные изменения в организме. С другой стороны, самочувствие может быть плохим в связи с угнетенным настроением, несмотря на хорошее состояние здоровья.

Один из основных объективных показателей самоконтроля — вес тела. Для определения нормального веса можно использовать метод П. Брока: идеальный вес (кг) равен росту (см) минус 100.

Легкодоступным методом контроля за состоянием здоровья и уровнем тренированности является ЧСС, которая у взрослого человека равна 60-80 уд/мин, причем у женщин пульс несколько чаще, чем у мужчин. При повышении тренированности частота пульса в покое снижается до 40-60 уд/мин.

То же самое можно сказать и о дыхании: по мере нарастания тренированности глубина его в покое увеличивается, а частота уменьшается.

С целью самоконтроля можно также рекомендовать периодическое измерение силы рук, жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Средней величиной силы кисти у мужчин считаются 70-75% веса, у женщин — 50-60%. ЖЕЛ в среднем равна 4200 $см^3$, у женщин — несколько меньше.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Для оценки общего состояния здоровья и, в частности, сердечно-сосудистой системы можно использовать некоторые простые, но достаточно информативные пробы.

Проба с произвольной задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге). После 5-минутного отдыха делают максимальный вдох, затем полный выдох, еще один вдох (на 75% от максимального) и на нем задерживают дыхание. Длительность задержки в норме для нетренированных лиц составляет 40-50 с (для тренированных - 60-180 с).

Проба с произвольной задержкой дыхания на выдохе (проба Генчи). Выполняется аналогично предыдущей, но задержка дыхания производится на выдохе. В норме задержка дыхания для нетренированных лиц составляет 20-30 с (для тренированных — 30-90 с).

Ортостатическая проба. После 5-минутного отдыха в положении лежа на спине подсчитывается пульс за 1 мин. После этого медленно встать, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Постоять 1 мин, затем повторно подсчитать пульс за 1 мин. В вертикальном положении частота сердечных сокращений больше. Прирост частоты пульса до 10 уд/мин — отличный показатель, до 20 — удовлетворительный, более 20 уд/мин — неудовлетворительный, свидетельствующий о недостаточной регуляции сердечной деятельности.

Для определения своего физического состояния и степени подготовленности сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам можно использовать 12-минутный тест К. Купера. Суть его заключается в следующем: необходимо пробежать или пройти как можно большее расстояние в течение 12 мин. Затем по табл. 4.3 и 4.4 можно определить степень своей подготовленности.

Используя самоконтроль, занимающийся может своевременно предупредить отрицательные последствия нарушения режима, неправильно планируемых, организуемых и проводимых занятий.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Таблица 4.3

12-минутный тест для мужчин, км

Степень подготовленности	**Возраст, лет**			
	До 30	**30-39**	**40-49**	**Старше 49**
Очень плохая	**Меньше 1,6**	**Меньше 1,5**	**Меньше 1,3**	**Меньше 1,2**
Плохая	**1,6-1,9**	**1,5-1,84**	**1,3-1,6**	**1,2-1,5**
Удовлетворительная	**2,0-2,4**	**1,85-2,24**	**1,7-2,1**	**1,6-1,9**
Хорошая	**2,5-2,7**	**2,25-2,64**	**2,2-2,4**	**2,0-2,4**
Отличная	**2,8 и больше**	**2,65 и больше**	**2,5 и больше**	**2,5 и больше**

Таблица 4.4

12-минутный тест для женщин, км

Степень подготовленности	**Возраст, лет**			
	До 30	**30-39**	**40-49**	**Старше**
Очень плохая	**Меньше 1,5**	**Меньше 1,3**	**Меньше 1,2**	**Меньше 1,0**
Плохая	**1,5-1,84**	**1,3-1,6**	**1,2-1,4**	**1,0-1,3**
Удовлетворительная	**1,85-2,15**	**1,7-1,9**	**1,4-1,84**	**1,4-1,6**
Хорошая	**2,16-2,64**	**2,0-2,4**	**1,85-2,3**	**1,7-2,15**
Отличная	**2,65 и больше**	**2,5 и больше**	**2,4 и больше**	**2,2 и больше**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Улучшение своих достижений при хорошем состоянии здоровья — объективный признак правильного построения тренировки и отличный психологический стимул для дальнейших занятий. Снижение показателей обычно связано с нарушением общего и тренировочного режима.

Содержание учебных программ по физическому воспитанию в различных учебных заведениях и планирование учебной работы

Правовые, социальные и экономические основы развития физической культуры и спорта среди учащейся молодежи определяются законами Республики Беларусь от 29 октября 1991 г. (в редакции Закона от 19 марта 2002 г.) «Об образовании» и от 18 июня 1993 г. (в редакции Закона от 29 ноября 2003 г.) «О физической культуре и спорте». Организация и содержание физического воспитания регламентируются учебными планами, учебными программами, Положением о физическом воспитании, инструктивно-методическими документами Министерства образования Республики Беларусь, учебной программой «Физическая культура» для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений).

Введение третьего урока физкультуры в общеобразовательных школах и дополнительных занятий в учебных заведениях потребовало соответствующей подготовки физкультурных кадров и расширения учебно-спортивной базы. В настоящее время такие кадры готовят БГУФК и пять факультетов физического воспитания в университетах Республики Беларусь.

Повышению эффективности лечебно-профилактической и физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста способствует введение в штат детских садов руководителей физкультуры.

Основными документами планирования физического воспитания учащихся и молодежи являются Программа по физической культуре для общеобразовательной школы, Программа по физической культуре для средних специальных заведений, Программа по физической культуре для профессионально-технических училищ и Типовая программа по физической культуре для студентов вузов.

На основании программ в школах, ССУЗах, ПТУ разрабатываются три основных документа: годовой план-график распределения учебного материала, поурочный (в ПТУ и ССУЗах — ка-лендарно-тематический) план и план-конспект урока.

Годовой план график распределения учебного материала составляется на 102 урока и должен содержать базовый компонент: требования к знаниям, требования к двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

контрольные нормативы по физической подготовленности и домашнее задание. Порядок размещения уроков, связанных с выполнением разделов программы, является творческим процессом учителя физической культуры. На легкую атлетику отводятся осенние и весенние месяцы, т.е. уроки в 1-й и 4-й четверти (табл. 3.1).

Таблица 3.1

Распределение учебного времени на различные виды программного материала в общеобразовательной школе, ч

№ п/п	Вид программного материала	Класс							
		IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
1.	Основы знаний	7	8	8	8	8	8	8	8
2.	Гимнастика	10	20	20	20	20	20	16	16
3.	Легкая атлетика	20	30	30	24	24	20	20	20
4.	Спортивные игры	23	16	16	18	18	22	24	24
5.	Лыжная подготовка	15	12	12	16	16	16	18	18
6.	Плавание	16	16	16	16	16	16	16	16

В зависимости от условий и объективной необходимости (отсутствие бассейна) учитель может изменить объем учебного времени на другие виды программного материала за счет часов плавания, в том числе и на легкую атлетику.

Программа по физическому воспитанию в ПТУ и ССУЗах включает в себя базовый компонент (такой же как и в общеобразовательной школе) и вариативный компонент: средства для развития физических качеств, материал по профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП) учащихся и студентов. Подбор средств и методов ППФП специфичен для

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

каждой профессии, осуществляется с учетом ее особенностей и должен

Таблица 3.2

Распределение учебного времени по видам программного материала для учащихся ССУЗов, ч

№ п/п	Вид программного материала	3 ч в неделю на базе 9-классно-го образо-вания	4 ч в неделю на базе 11-классного образования
1.	Основы знаний по физической культуре	6	8
2.	Гимнастика атлетическая, художественная, ритмическая, на снарядах; акробатика	24	36
3.	Легкая атлетика: бег, прыжки, метания	36	42
4.	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, настольный теннис и др.	16	24
5.	Кроссовые, лыжные и конькобежные упражнения	16	20
6.	Плавание	8	12
7.	Единоборства	6	10
8.	Сдача контрольных тестовых упражнений	8	8

Примечание. Если в учебном заведении отсутствуют условия для организации занятий по предложенным видам, то выделенные часы на эти виды пропорционально распределяются на приемлемые виды программного материала.

обеспечить необходимый образовательный и тренирующий эффект (табл. 3.2).

На основании данных из табл. 3.1 и 3.2 можно сделать вывод о том, что как в общеобразовательной школе, так и в ПТУ и ССУЗах уделяется много времени изучению легкой атлетики. И это оправдано, так как большинство легкоатлетических упражнений общедоступно, встречается в повседневной жизни, не требует сложного инвентаря и оборудования и позволяет комплексно решать оздоровительные, прикладные, образовательные и воспитательные задачи. •

На основании годового плана-графика составляется рабочий план на четверть (в школе) или на полугодие (в ПТУ и ССУЗах). При планировании учитель физической культуры уточняет темы теоретических знаний, устанавливает последовательность освоения умений и навыков, времени, затрачиваемого на изучение отдельных технических элементов или упражнений в целом. При этом он должен учитывать не только пол, возраст учащихся, но также их физическую, техническую подготовленность, условия проведения занятий и другие факторы. Подбор средств поурочно должен осуществляться с учетом преемственности в изучении предусмотренных программой видов легкой атлетики. План-конспект урока пишется к каждому занятию.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Методика проведения урока. Урок принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Конспект урока составляется по следующей схеме:

Схема конспекта урока

« » 200_г.

(дата проведения)

План-конспект урока №

Для учащихся классов

Задачи урока

Инвентарь

Место проведения

Часть урока и ее продолжительность	**Содержание урока**	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
1	**2**	**3**	**4**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Такое построение урока обеспечивает постепенное вовлечение занимающихся в основную деятельность, поддержание и эффективное использование достигнутой работоспособности и, наконец, оптимальное выравнивание функционального состояния организма, снижение уровня физического и эмоционального напряжения.

Общая продолжительность урока 40-45 мин. Продолжительность подготовительной части урока — 8-12 мин.

В состав комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) входит 8-10 упражнений, которые формируют правильную осанку, развивают большие группы мышц, воздействуют на мышцы рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног. Наиболее эффективными средствами активизации функций организма детей являются ускоренная ходьба, разновидности бега.

Подготовительная часть заканчивается упражнениями умеренной интенсивности, во время которых происходит обучение правильному дыханию.

Задачи основной части урока: а) общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и двигательной систем, формирование и поддержание правильной осанки, закаливание организма; б) вооружение занимающихся знаниями в двигательной деятельности, формирование умений и навыков в овладении тем или иным упражнением; в) развитие двигательных качеств.

Упражнения, используемые в основной части урока, должны быть логическим продолжением подготовительной части урока. Предусматривается одна задача по изучению нового материала и не более 2-3 дополнительных задач по совершенствованию техники выполнения движений.

Обучение новым, технически сложным двигательным действиям проводят в начале, а закрепляют и совершенствуют усвоенные ранее навыки в середине или ближе к концу основной части.

Упражнения, требующие проявления скоростно-силовых качеств, точной координации и ловкости, выполняют в начале, а действия, связанные с развитием силы и выносливости, — в конце основной части. Общая продолжительность — 28-32 мин.

В заключительной части урока выполняются упражнения, снижающие уровень возбуждения и приводящие организм в спокойное состояние.

Применяются простые построения, спокойная ходьба, упражнения на внимание, дыхательные упражнения.

Средняя продолжительность заключительной части урока 3-5 мин. -

Формы физического воспитания. Систему взаимосвязанных форм организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, ПТУ и ССУЗов составляют: 1. Уроки (занятия) физической культуры. 2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня. 3. Занятия с учащимися, которые относятся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. 4. Внеклассная оздоровительная работа. 5. Внешкольная спортивно-массовая работа.

Уроки (занятия) являются основной формой физического воспитания во всех типах учебных заведений. Обязательные уроки физической культуры проводятся не менее 3 ч в неделю на протяжении всего периода обучения. Для

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

ССУЗов на базе 11 классов — не менее 4 ч в неделю за счет увеличения факультативных занятий. Содержание уроков определяется действующими учебными программами и наличием спортивной базы.

Дополнительные занятия с учащимися специальных медицинских групп планируются в послеурочное время не менее трех раз в неделю по 45 мин каждое. Группы комплектуются для детей и подростков с ослабленным здоровьем по заключению врача. Минимальное количество занимающихся в группе 8-12 человек.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа в различных учебных заведениях (общеобразовательные школы, ПТУ,

ССУЗы) является неотъемлемой частью системы физического воспитания и включает в себя организацию и проведение: учебно-тренировочных занятий в секции легкой атлетики; спортивных мероприятий «Дни здоровья», «Кросс», конкурсов на лучшую группу или класс; подготовку и участие сборных команд по традиционным видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.).

Внешкольная спортивно-массовая работа (занятия легкой атлетикой за пределами учебного заведения) включает занятия в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских клубах и центрах по месту жительства. Содержание внешкольной спортивно-массовой работы определяется программой по легкой атлетике для детско-юношеских школ. ДЮСШ могут быть комплексные (культивирующие несколько видов спорта) и специализированные (один вид). Они являются важнейшим звеном внешкольной работы с детьми, подростками, юношами и девушками, так как осуществляют подготовку основной массы квалифицированных легкоатлетов.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в секции по легкой атлетике. Общее руководство секций по легкой атлетике возлагается на учителя физической культуры. Он определяет дни и^часы занятий (табл. 3.3). Формирование групп осуществляется по классам, а также на основании комплексной оценки общей физической подготовки учащихся.

Учащимся начальных классов рекомендуется заниматься 1-2 раза в неделю, учащимся/ 5-9-х классов 2 раза в неделю, 10-11-х классов — 2-3 раза в неделю.

Продолжительность занятий 45-60 мин. Минимальное количество занимающихся в группе 15 человек.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Содержание занятий определяется материалом программы и реальными условиями спортивной базы учебного заведения.

Программа занятий в секции легкой атлетики

Содержание	Количество часов		
	1-4 кл.	5-9 кл.	10-Икл.
Общетеоретическая подготовка	2-4	4	4-6
Теоретическая подготовка по виду	—	4	—
Общая физическая подготовка	18-30	16	10-16
Специальная физическая подготовка	10-30	34	40-60
Инструкторская и судейская практика	—	4	4-6
Контрольные испытания	6-8	10	10-12

Таблица 3.3

Целесообразно включать в секционные занятия по легкой атлетике следующие виды: спортивная ходьба, бег на короткие и средние дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание легких снарядов. Прием в секцию обычно проводится в начале учебного года и только с разрешения врача.

Ученики допускаются к участию в соревнованиях после одного года учебно-тренировочных занятий. Учащиеся 10-12 лет соревнуются внутри класса или школы по выполнению контрольных нормативов и программных требований. Учащиеся 13-14 лет и старшие по возрасту могут участвовать в соревнованиях вплоть до городского и республиканского масштаба в течение года (допускается участие в 8-10 соревнованиях). По физической подготовке в 3-4 соревнованиях, по легкоатлетическим многоборьям — 4-6 соревнованиях.

Внешкольная спортивно-массовая работа (занятия легкой атлетикой за пределами учебного заведения) включает занятия в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских клубах и центрах по месту жительства. Содержание внешкольной спортивно-массовой работы определяется программой по легкой атлетике для детско-юношеских школ. ДЮСШ могут быть комплексные (культивирующие несколько видов спорта) и специализированные (один вид). Они являются важнейшим звеном внешкольной работы с детьми, подростками, юношами и девушками, так как осуществляют подготовку основной массы квалифицированных легкоатлетов.

Контроль над физической подготовленностью и оценка успеваемости учащихся. В общеобразовательной школе общая физическая подготовленность учащихся оценивается по десятибалльной шкале. Для этого в первой и четвертой учебных четвертях учащиеся выполняют пять контрольных упражнений: наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

(мальчики), поднимание туловища за 1 мин (девочки), челночный бег 4 х 9 м, прыжок в длину с места, бег по дистанции в зависимости от класса. Обязательным условием получения положительной отметки за год по физической подготовленности является участие в выполнении всех учебных нормативов физической подготовленности. Итоговая отметка по предмету «Физическая культура» выставляется на основании оценки знаний, двигательных умений, навыков и результатов контрольных упражнений по физической подготовленности. По окончании 4-го, 9-го и 11-го классов проводится зачет по физической культуре.

Для контроля над физической подготовленностью учащихся ПТУ используют комплекс упражнений. Он применяется сразу же после поступления учеников (входной контроль) и в конце второго полугодия (итоговый контроль). Комплекс контрольных упражнений такой же, как и в общеобразовательной школе. Он включает в себя контроль знаний, **умений** и навыков, оценку общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки (в профессиях с ярко выраженной спецификой требований к физической подготовленности).

Отметка по предмету «Физическое воспитание» в средних специальных учебных заведениях выставляется в каждом семестре. При определении отметки принимают во внимание степень выполнения требований программы к знаниям, двигательным умениям и навыкам, уровень физической подготовленности, посещаемость учебных занятий. После завершения курса обучения по предмету «Физическое воспитание» студенты ССУЗов сдают экзамен.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях. Физическое воспитание студентов вузов проводится на протяжении всего курса обучения в следующих формах:

Учебные занятия. 1. Практические занятия. 2. Теоретические занятия. 3. Дополнительные занятия (индивидуальные и групповые).

Внеурочные занятия. 1. Самостоятельное использование студентами средств физической культуры, спорта и туризма, закаливающих организм процедур. 2. Физические упражнения в режиме рабочего дня студентов. При наличии условий рекомендуется проведение физкультурных пауз. 3. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, спартакиады, спортивные праздники, соревнования по видам спорта, турпоходы и др.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Использование названных форм физического воспитания должно обеспечить выполнение студентами оптимального объема двигательной активности — 10-14 ч в неделю.

В начале учебного года студентов распределяют по учебным отделениям и группам с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивных интересов. Определены три медицинские группы: основная, подготовительная и специальная, из которых создаются три учебных отделения: подготовительное (студенты основной и подготовительной медицинских групп), спортивного совершенствования (только студенты основной медицинской группы, имеющие спортивный разряд) и специальное (студенты специальной медицинской группы; с учетом заболеваний).

Распределение часов по физическому воспитанию предусматривается в учебных планах всех специальностей вуза на протяжении всего периода обучения, в объеме не менее 4 ч в неделю, с включением их в сетку учебного расписания. В учебных группах ОФП с низкой физической подготовленностью и специальных медицинских группах имеют право организовывать занятия 3 раза в неделю по 60 мин.

Занятия в группах спортивного отделения проводятся в зависимости от спортивной квалификации студентов 6-12 ч в неделю. Для студентов — спортсменов высокого класса допускается увеличение недельной нагрузки до 24 ч.

Курс физического воспитания для вузов составляет 560 ч и предусматривает теоретический и практический разделы.

В процессе учебной работы систематически ведется учет успеваемости студентов путем: текущей оценки усвоения изучаемого материала; оценки результатов при выполнении ежемесячных тестов, контрольных зачетных нормативов в соревновательных условиях; оценки результатов, показанных в соревнованиях, для лиц, специализирующихся по видам спорта.

Зачет является основной формой контроля знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе академических занятий в вузе и домашних заданий по всем разделам программы. Коллективу кафедры предоставляется право вводить дифференцированный зачет во всех семестрах, а в конце курса обучения — экзамен.

В содержание зачетных требований включаются: знание теоретического раздела программы; усвоение методических навыков по использованию средств

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

физической культуры и спорта в повседневной жизни; в ППФП и общественной физкультурно-спортивной деятельности; овладение техникой изучаемых физических упражнений; положительная динамика в выполнении контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; участие в массовых спортивных мероприятиях; выполнение учебных практик и самостоятельных заданий.

Овладение практическим учебным материалом проверяется путем выполнения студентами контрольных нормативов и, как правило, в условиях соревнований. К выполнению нормативов допускаются студенты, получившие необходимую подготовку.

Учебная практика используется в процессе обучения для облегчения подготовки специалистов, что помогает в дальнейшем успешно подойти к педагогической практике.

На 1-м курсе студенты получают задание развить командный голос, изучить терминологию, составить план-конспект и провести подготовительную часть урока, на 2-м курсе — провести урок в целом.

Обучение легкоатлетическим упражнениям (бегу, прыжкам и метаниям)

Начиная с 1-го класса, в разных возрастных группах здоровые дети составляют меньшинство. Многие выпускники школ имеют медицинские ограничения при выборе профессии и более чем половине юношей призывного возраста противопоказана служба в армии. Физическое воспитание в учебных заведениях должно комплексно решать проблему оздоровления учащихся и студентов. Одним из таких средств являются легкоатлетические упражнения.

В процессе обучения технике видов легкой атлетики необходимо решить несколько задач.

Общепедагогические задачи направлены на формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия, самовоспитания, эстетического и эмоционального развития личности.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья, профилактику травматизма, содействие правильному физическому развитию.

Прикладные задачи направлены на формирование представлений, знаний, умений, навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

для подготовки к службе в вооруженных формированиях Республики Беларусь, а также семейной жизни.

Специфические образовательные задачи направлены на формирование знаний, умений и навыков управления относительно простыми движениями, необходимыми для овладения основами техники изучаемого легкоатлетического вида, на приобретение студентами вузов умений преподавания видов легкой атлетики.

Учитывая структурную сложность техники видов легкой атлетики, ведущими методами их освоения является разучивание упражнений по частям с последовательным сведением их в целое.

По мере роста физических и двигательных возможностей занимающихся может применяться метод целостного повторения для совершенствования отдельных элементов, создания необходимого ритма.

Для младших школьников при сравнительно малом понимании ими своих ощущений подходит наглядный метод. Применение этого метода требует от преподавателя умения образцово демонстрировать детали техники и подводящие упражнения. В крайнем случае, можно продемонстрировать учебный фильм или видеосъемку. Для учащихся старших классов и студентов, в связи со способностью длительно концентрировать свое внимание, предпочтителен метод объяснения. Все рассматриваемые методы обучения тесно связаны друг с другом, но на определенных этапах какой-то из них становится преобладающим.

Для облегчения обучения сложное упражнение, т.е. целостное действие, разделяют на фазы, выделяя главную фазу в цепочке движений, которой подчиняются все остальные. Главной фазой в ходьбе, беге и прыжках является фаза отталкивания, в метаниях — финальное усилие и выпуск снаряда. С обучения этим основным движениям обычно и начинается овладение техникой легкоатлетических видов. После этого следует переходить к изучению вспомогательных фаз и деталей техники, постепенно усложняя само упражнение и условие выполнения.

При обучении каждому упражнению в различных видах легкой атлетики внимание занимающихся следует обращать на отдельные стороны движения в определенной последовательности. Вначале овладеть правильным исходным положением, установить, какие части тела участвуют в выполнении движений, уточнить направление движений. После этого следует добиться

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

согласованности в движениях по оптимальной амплитуде на небольшой скорости. Затем можно постепенно увеличивать быстроту движений и выполнять их с нарастающей силой. Такое последовательное овладение основными сторонами движения позволяет конкретно ставить частные задачи и использовать разнообразные методические приемы при обучении технике легкоатлетических упражнений.

На занятиях легкой атлетикой учитель или преподаватель организует выполнение упражнений фронтальным методом (все одновременно), групповым (последовательно, группами), индивидуальным (поочередно, друг за другом). С целью начального обучения следует применять фронтальный метод, реже групповой. Индивидуальный метод применяется на этапе совершенствования.

Типовая схема обучения. При обучении технике легкоатлетических упражнений можно использовать общие педагогические положения в типовой схеме, состоящей из трех этапов:

1 этап. Задача: создать правильное представление о рациональной технике данного легкоатлетического упражнения.

Средства: 1. Рассказ о технике упражнения, с объяснением основных закономерностей и условий его выполнения. 2. Демонстрация техники (показ или иллюстрация техники с помощью наглядных пособий) в соответствии с правилами соревнований. 3. Опробование элементов или упражнений в целом в облегченных условиях.

2 этап. Задача: научить технике основного звена упражнения, его фазам и технике упражнения в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средства: 1. Выполнение специально-подводящих упражнений для овладения основными элементами техники изучаемого вида. 2. Выполнение специально-подготовительных упражнений для развития физических качеств применительно к конкретному виду легкой атлетики. 3. Ознакомление с особенностями выполнения упражнения каждым занимающимся с целью определения основных недостатков и путей их устранения.

III этап. Задача: совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Средства: 1. Выполнение изучаемого упражнения в соответствии с правилами соревнований. 2. Выполнение специально-подводящих упражнений для развития физических качеств и техники движений. 3. Выполнение основного упражнения в затрудненных условиях.

Этапы обучения тесно взаимосвязаны и определяют лишь направленность в решении тех или иных задач процесса обучения легкоатлетическим упражнениям.

Овладение легкоатлетическими упражнениями должно начинаться с наиболее доступных видов, таких как ходьба и бег, которые способствуют развитию физических качеств легкоатлета и необходимых навыков, на основе которых можно изучать более сложные виды легкой атлетики.

Изучение целесообразно начинать с овладения правильной техникой бегового шага в беге на средние и длинные дистанции. Затем следует переходить к изучению бега на короткие дистанции с учетом особенностей бега со старта, на вираже, на финише и т.д. Далее можно изучать технику эстафетного бега, бега с барьерами, препятствиями.

Обучение технике легкоатлетических прыжков можно начинать с прыжка в высоту, который дает возможность лучше овладеть толчком в сочетании со скоростью разбега. Затем приступают к изучению прыжка в длину с разбега с активным отталкиванием. Более технически сложные виды прыжков — тройной прыжок с разбега и прыжок с шестом требуют более высокого уровня специальной подготовки занимающихся. Этим видам обучают тогда, когда пройдены прыжки в длину и высоту.

При обучении технике метаний необходимо овладеть броском (толчком) снаряда, выполняемым с ускорением от начала разбега к заключительной фазе финального усилия, т.е. с определенным ритмом движения. Обучение технике метаний следует начинать с выполнения бросковых упражнений общего характера с использованием снарядов различного веса. После этого можно переходить к овладению техникой толкания ядра, метания мяча, гранаты, копья, молота, диска.

Методика развития физических качеств с использованием легкоатлетических упражнений

Физическими (двигательными) качествами принято называть определенные стороны двигательных возможностей человека. К ним относятся сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Эти физические качества

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

развиваются в тесной взаимосвязи и для каждого человека или вида спорта имеют различное значение.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Любое проявление силы мышц создается нервными импульсами, идущими от двигательных центров коры головного мозга через нервные клетки спинного мозга к мышцам.

В спортивной практике выделяют общую и специальную силу, абсолютную и относительную силу, взрывную силу и силовую выносливость. *Общая сила* — это способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движениях. *Специальная сила* — это способность человека проявлять необходимые усилия в условиях избранного вида деятельности. *Относительная сила* — это проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг веса человека. *Абсолютная сила* — это наивысшее усилие, которое человек может развить в динамическом или статическом режиме. *Взрывная сила* — это способность человека преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения.

Силовая выносливость — это способность человека сопротивляться утомлению при длительной силовой работе.

Приступая к развитию силы, надо помнить, что одно и то же упражнение может оказать различное воздействие на развитие той или иной силы. Например, при выполнении пятерного или тройного прыжка с места в яму с песком на результат развивается преимущественно взрывная сила. Если же выполнять аналогичные прыжки, но на расстоянии 100 или 200 м, то будет развиваться преимущественно силовая выносливость.

К легкоатлетическим упражнениям для развития силы можно отнести различные прыжки в яму с песком, прыжки через препятствия, скачки на одной ноге, бег и прыжки в гору, бег или ходьба с отягощением, прыжки с возвышенности, бег с сопротивлением, толкание и метание спортивных снарядов.

Быстрота — это способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени. Можно выделить три основные формы проявления быстроты: латентное (скрытое) время двигательной реакции; скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении); частота движений.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Данные формы относительно независимы друг от друга, и развивать их надо **с** учетом перечисленных особенностей.

Максимальная скорость, которую может проявить человек в любом движении, зависит не только от развития у него быстроты, но и от других факторов: уровня силы, гибкости и подвижности в суставах, ловкости, владения техникой и др. Поэтому развитие быстроты движений тесно связано с развитием других физических качеств.

Быстрота движений определяется деятельностью центральной нервной системы, координирующей напряжение и расслабление мышц. Быстрота меньше других качеств поддается влиянию тренировки, ее лучше развивать в возрасте 10-12 лет. Быстроту движений развивают упражнениями, выполняемыми повторно с максимальной скоростью. Продолжительность этих упражнений не должна превышать 5-6 с, а выполняться они должны до снижения скорости. При этом усилия должны быть направлены не на способ, а на быстроту выполнения упражнения.

Для развития быстроты реакции рекомендуется применять повторные упражнения с быстрым реагированием на неожиданный сигнал.

Хорошими легкоатлетическими упражнениями для развития быстроты являются бег с ходу, бег в облегченных условиях (под ветер, по наклонной дорожке, бег с тяговым устройством), бег с гандикапом, бег за лидером, бег в упоре, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, эстафетный бег на коротких отрезках и др.

Упражнения на быстроту не вызывают глубоких изменений в организме, и поэтому рекомендуется выполнять их в начале основной части занятия.

Выносливость — это способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени, т.е. противостоять утомлению.

Обеспечивается выносливость деятельностью всего организма. В первую очередь, выносливость зависит от деятельности коры головного мозга, определяющей и регулирующей состояние центральной нервной системы и работоспособность всех органов и систем.

Выносливость бывает общая и специальная. *Общая выносливость* характеризуется способностью человека длительное время выполнять любую работу умеренной интенсивности. *Специальная выносливость* это выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

человеком специфической работы оптимальной интенсивности для его деятельности.

Лучшими легкоатлетическими средствами для развития общей выносливости являются длительная ходьба или бег, выполняемые в равномерном темпе при пульсе 140-160 уд/мин. По мере роста подготовленности занимающиеся могут постепенно увеличивать нагрузку, включая бег с повышенной скоростью, бег по песку, бег по воде, бег по пересеченной местности. Регулировать нагрузку можно и продолжительностью выполнения упражнения.

Общая выносливость, обусловливая в значительной мере общую работоспособность человека и уровень его здоровья, вместе с тем служит основой для развития специальной выносливости.

Многократное выполнение основного вида деятельности и частично специальных упражнений — основной путь к развитию специальной выносливости. Наилучшее развитие специальной выносливости достигается работой с интенсивностью, несколько превышающей ту, которую способен в настоящий момент поддержать занимающийся на протяжении всей работы, но с несколько меньшей продолжительностью и многократным повторением. Такое повторное воздействие более интенсивной работы может осуществляться в тренировке разными методами (например, интервальным или переменным).

Тренированность, приобретенная на основе повышенных требований к организму, при использовании интервального или переменного методов, позволяет легче и более длительно выполнять основную работу. Однако только этими методами нельзя полноценно развивать специальную выносливость. Поэтому в учебный процесс рекомендуется включать контрольный и соревновательный методы тренировки.

Гибкость — это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость человека зависит от анатомо-фи-зиологических особенностей суставов, эластичности связок, тонуса мышц, состояния центральной нервной системы. Все движения, выполняемые с той или иной амплитудой в многочисленных легкоатлетических упражнениях, посредством которых осуществляется физическая подготовка, способствуют развитию гибкости. Наибольшее влияние на развитие гибкости оказывают специальные упражнения барьериста, прыгуна и метателя.

Упражнения для развития гибкости принято подразделять на две группы — активные (за счет сокращения мышц) и пассивные (за счет использования

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

внешних сил). Упражнения на гибкость целесообразно выполнять сериями по 8-10 повторений в каждой, с постепенным увеличением амплитуды движений. Наибольший эффект от упражнений будет, если их выполнять два раза в день. Гибкость достаточно устойчива и поддерживается без особого труда. Если совсем прекратить выполнять упражнения на гибкость, она снижается и через несколько месяцев может вернуться к исходным величинам. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться, желательно до появления пота.

Наиболее эффективно гибкость развивается при комплексном подходе выполнения упражнений: 40% упражнений активного, 40 — пассивного характера и 20% статических упражнений.

Ловкость — это способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность. Чтобы быть ловким в движениях, надо быть сильным, быстрым, выносливым, а нередко иметь и высокие волевые качества. Чем неизвестнее и сложнее действия, тем выше должна быть ловкость. Ловкость особенно нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения, когда нет ни секунды времени на раздумывание.

Считается, что ловкость — сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Для развития ловкости с успехом могут использоваться, кроме спортивных и подвижных игр, различные виды легкой атлетики (например, барьерный бег, прыжки в высоту и длину, метания и прыжки с шестом).

Во всех случаях, применяя упражнения на ловкость, нужно постепенно переходить от простых упражнений к более сложным.

Дозируя упражнения, направленные на развитие ловкости, следует помнить, что они требуют не только физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Поэтому не следует на одном занятии проделывать много, упражнений на ловкость. Упражнения на ловкость рекомендуется применять в начале основной части занятия.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 8: Организация и судейство соревнований по легкой атлетике

Изучаемые вопросы:

1.Организация и проведение соревнований по легкой атлетике
2.Общие вопросы организация соревнований по легкой атлетике.
3.Правила соревнований в легкой атлетике
4.Правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам.
5.Места проведения соревнований и оборудование.
6. Состав судейской бригады по легкоатлетическим метаниям, функции судей.
7.Правила оформления судейской документации
8.Положение о соревновании.
9.Регламент соревнования.
10.Карточки участников.
11.Судейские протоколы по различным легкоатлетическим видам.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Общие положения

Дисциплины легкой атлетики. Беговые дисциплины, прыжки и метания, бег по шоссе, ходьба, кросс, многоборья.

Международные легкоатлетические соревнования. Олимпийские игры и чемпионаты мира; континентальные, региональные или зональные соревнования или игры (открытые для всех членов ИААФ в данной зоне или регионе); групповые игры или чемпионаты (другие чемпионаты или игры, открытые для всех спортсменов, принадлежащих к данной группе); матчи между двумя или более членами или группами, составленными из различных членов; другие матчи, специально санкционированные страной — членом ИААФ на участие в них иностранных спортсменов; другие международные встречи, специально санкционированные региональными ассоциациями.

Спортивные организации. Коллектив физической культуры, спортивный клуб, ДСО (добровольные спортивные общества), федерация, государственные спортивные организации.

Организации, проводящие соревнования. Предприятия, учреждения, общественные и государственные организации при непосредственном участии спортивных организаций.

Календарный план. Основополагающий документ, в соответствии с которым проводятся соревнования в течение календарного года. Включает следующие пункты: наименование соревнований, сроки проведения, участвующие организации, численный состав, характер соревнований. Составляется сверху вниз. Утверждается на коллегиях, президиумах, в организациях и предприятиях совместно со спортклубами и коллективами физической культуры. На основании календарного плана производится расчет потребных ассигнований, планирует свою работу тренер.

Положение о соревнованиях. Документ, составленный на основании утвержденного календарного плана, которым предусматривается: система проведения соревнований, участвующие организации, численный состав спортсменов, пол, год рождения спортсмена, система оценки результатов, медико-санитарное обеспечение и техника безопасности. Необходимо указать количественный состав судейской коллегии, порядок и срок подачи заявок, условий приема участников и судей, порядок награждения победителей и призеров соревнований, место и время проведения соревнований, день приезда и день отъезда участников соревнований и судей, программу соревнований (желательно по дням). Положение не должно противоречить правилам соревнований.

Виды легкой атлетики в программе Олимпийских игр. Мужчины - 24 вида (100 м, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10 000 м, 42 км 195 м, ПО м с барьерами и 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафетный бег 4 х 100 и 4 х 400 м, ходьба 20 и 50 км, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, метание диска, метание молота, метание копья, десятиборье).

Женщины - 22 вида (100 м, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10 000 м, 42 км 195 м, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, эстафетный бег 4 х 100 м и 4 х 400 м, спортивная ходьба 20 км, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, метание диска, молота, копья, семиборье).

Виды соревнований в зависимости от масштаба можно подразделить на три условных уровня по своему характеру (на личные, командные и лично-командные), а также на специальные соревнования ' (классификационные, разрядно-возрастные, квалификационные, массовые соревнования по какому-то определенному виду или группе видов легкой атлетики).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Места проведения соревнований. Соревнования по легкой атлетике проводятся на стадионах (бег, барьерный бег, прыжки, метания, спортивная ходьба), по шоссе и городским улицам (спортивная ходьба, пробеги, эстафеты, марафонский бег), в парковых зонах, в лесу (кроссы).

Типовой легкоатлетический стадион. Расчетная длина беговой 400-метровой дорожки складывается из двух параллельных участков длиной 85,96 м с расстоянием между ними 72 м (по внутреннему периметру) и двух поворотов радиусом 36 м. Длина беговой дорожки измеряется по условным линиям, отстоящим на 30 см от наружного края внутренней бровки (первая дорожка). Для всех остальных дорожек линии измерения отстоят на 20 см от наружного края бровки, слева по движению бегуна. Ширина каждой дорожки 125 см, обозначается линиями шириной 5 см, наносимыми на поверхность беговой дорожки. Ширина линии справа по движению бегуна входит в ширину его дорожки. Измерение беговых дорожек проводится от линии финиша (в конце одной из 85,96-метровых прямых) по ходу часовой стрелки. Бег проводится против хода часовой стрелки. Линия финиша едина для всех дистанций, размечается поперек всей беговой дорожки на сопряжении ее с поворотом.

Линия старта бега по отдельным дорожкам размечается поперек каждой дорожки. Линия старта бега по общей дорожке размечается таким образом, чтобы от любой точки стартовой линии до места предполагаемого перехода бегунов к внутренней бровке всем участникам предстояло пробежать одинаковое расстояние (дуга 20 м). Линия перехода с отдельных дорожек на общую размечается в конце поворота на сопряжении его с прямой (дуга 85,96 м). На продолжении этой линии на расстоянии около 1 м от ее концов устанавливаются флаги желтого цвета высотой около 1,5 м.

Линия сбора участников бега, проводимого по общей дорожке, размечается параллельно линии старта в 3 м позади нее. Для различия разметочных линий они должны наноситься следующими цветами:

линия старта на 800 м — зеленым цветом;

линия старта 4 х 400 м — красным цветом;

линия перехода с отдельных дорожек на общую дорожку и границы зон передачи на втором этапе 4 х 400 м — желтым цветом;

линия, обозначающая временную бровку, и линия старта в беге с препятствиями — синим.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Маркировка мест установки барьеров производится поперечными штрихами длиной 3 и шириной 1 см с обеих сторон пограничных линий каждой отдельной дорожки. Ширина штрихов не входит в размер расстояний между барьерами (считая по ходу бега). Штрихи наносятся следующими цветами:

100 м с барьерами для женщин — красным;

110 м с барьерами для мужчин — черным;

400 м с барьерами для мужчин и женщин — белым.

Для установки препятствий наносятся штрихи синего цвета шириной 3 и длиной 10 см у бровки или за ней.

Вся остальная разметка наносится белым цветом.

Подготовка и проведение соревнований. При организации и проведении соревнований необходимо создать все условия для участников, дающие им возможность показать лучшие результаты. Для зрителей и участников соревнования должны быть ярким, красочным спортивным праздником, имеющим воспитательное и пропагандистское значение. Информация о ходе соревнований для участников, зрителей, тренеров, средств массовой информации должна быть полной, своевременной и точной. Обязательным моментом является обеспечение порядка и безопасности для всех присутствующих на спортивном мероприятии. С этой целью необходимо решение следующих задач:

составление Положения о предстоящем соревновании, рассылка его участвующим организациям;

определение, аренда спортивной базы;

обеспечение условий для проживания, питания и транспортного обслуживания участников (при участии иногородних спортсменов);

комплектование состава судейской коллегии и создание условий для ее работы;

подготовка необходимой документации (программ, регламента, протоколов);

реклама предстоящих соревнований;

разработка сценариев открытия и закрытия соревнований;

подготовка наградных документов и атрибутики (грамоты, жетоны, дипломы, медали, призы и пр.);

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

работа комиссии по допуску участников, прием заявок, подготовка и выдача стартовых протоколов;

совещание с представителями команд;

организационное и инструктивное совещание с судейским составом;

торжественное открытие соревнований;

предстартовая подготовка участников соревнований;

проведение соревнований согласно установленным Правилам и требованиям;

подведение итогов личных соревнований, награждение победителей и призеров личных соревнований;

подведение итогов командных соревнований;

закрытие соревнований с награждением команд-победительниц и призеров, лучших судей, работников спортсооружений и других лиц, способствующих успешному проведению соревнований;

подготовка итоговых документов и выдача их командам.

Участники соревнований

Подростковая группа: 11-13 лет, допускается разница в возрасте девочек и мальчиков один год в пользу девочек. *Младшая юношеская группа:* 14-15 лет, девочки и мальчики. *Старшая юношеская группа:* 16-17 лет, девушки и юноши.

Группа взрослых. 18 лет и старше, мужчины и женщины. Допускается выделение из этой группы спортсменов подгруппы молодежи (20-22 года).

Допуск участников к соревнованиям. Допускаются лица, имеющие необходимую подготовку и разрешение врача. Документом, подтверждающим разрешение врача, может быть зачетная классификационная книжка, именная заявка с визой врача и печатью напротив каждой фамилии или индивидуальная справка установленного образца.

Очередность выступления участников. Очередность выступления в прыжках и метаниях определяется жеребьевкой независимо от вида и круга соревнований, очередность в основных соревнованиях не сохраняется для выступления в финале. В соревнованиях по бегу (ходьбе) распределение дорожек или мест на старте проводится жеребьевкой в каждом круге. В соревнованиях по

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

многоборьям очередность выступления определяется жеребьевкой для каждого вида.

В командных соревнованиях жеребьевка очередности выступления участников, а также распределение дорожек в беге проводятся один раз для всего соревнования (для этого готовится таблица с определенным чередованием видов).

Обязанности и права участников. Участники должны знать правила и условия проведения соревнований. За некорректное поведение, помощь со стороны делается замечание (желтая карточка), при повторном нарушении участник может быть дисквалифицирован (красная карточка), при этом показанные им ранее результаты засчитываются. За явную техническую неподготовленность участник может быть отстранен от участия в соревнованиях. Явка на место сбора для регистрации производится: для бегунов, метателей, прыгунов в длину и тройным — за 20 мин, прыгунов в высоту — за 25-30, прыгунов с шестом — за 40-50 мин до старта. Опоздавшие на регистрацию спортсмены к старту не допускаются. На выполнение попытки в метаниях и прыжках отводится 1 мин (исключение в прыжках с шестом — 1,5 мин).

В соревнованиях по нескольким одновременно проводимым дисциплинам (например, в беге и прыжках) участник обязан сначала выступить в беге, а затем — в прыжках или метаниях. В этом случае он начинает соревнования с той попытки или той высоты, которые он застал. Если участник заявлен по нескольким видам программы, он обязан принять в них участие. При неявке на соревнование по одному из видов (или неявке на основные соревнования) участник не допускается к соревнованиям по остальным видам.

Костюм участников и номера. В командных соревнованиях (эстафеты, матчевые встречи) участники должны выступать в единой спортивной форме. Личные номера (с четкими цифрами высотой около 20 см) прикрепляются на груди и спине. Если участникам выдано по одному номеру, то в беге на короткие дистанции, в прыжках с шестом и в высоту его следует прикреплять на спину, а в остальных видах — на грудь.

Представители и капитаны команд. Представитель является руководителем команды, он несет ответственность за участников, обеспечивает их явку к местам соревнований (или сбора). Только он пользуется правом подачи письменных протестов и устных заявлений от имени команды, а также правом подачи до-заявок и перезаявок. Если команда не имеет специального

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

представителя, его обязанности выполняет капитан из участников данной команды.

Судейская коллегия

Для проведения конкретного соревнования проводящая его организация совместно с общественными органами судей формирует судейскую коллегию.

Главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь) должна быть назначена заранее для подготовки к соревнованиям. Судьи должны быть одеты в единую форму, иметь нарукавные повязки или отличительные знаки.

Состав судейской коллегии для спортклуба, КФК, чел.: главный судья — 1, главный секретарь — 1, заместители главного судьи по группам видов — 3-4, секретариат — 1-2, стартеры и их помощники — 2-4, судьи на дистанции — 4-6, судьи на финише — 5-6, судьи-хронометристы — 5-6, судьи по ходьбе — 3-4, секретарь по бегу — 1, начальник дистанции — 1, бригада судей по прыжкам (одна) — 3-4, бригада судей по метанию (одна) — 4-6, служба по обеспечению мест соревнований и подготовке участников к соревнованиям — 4-5, служба по информации и награждению — 3-5, комендант соревнований — 1, инспектор соревнований — 1.

Главный судья — лицо, возглавляющее работу всей судейской коллегии. В его обязанности входит составление расписания соревнований, уточнение и разъяснение положения, изложение порядка проведения открытия и закрытия соревнований и других

церемоний, порядка проведения соревнований в беге, прыжках, метаниях и многоборьях. Указания излагаются в Условиях проведения соревнований или в Памятке, которая доводится до сведения представителей, судей и участников.

Кроме этого, главный судья распределяет судей по отдельным бригадам, контролирует соответствие правилам места соревнований, оборудования и инвентаря. Он проводит заседания судейской коллегии и представителей, где утверждаются результаты соревнований. Главный судья имеет право отменить соревнования, отложить их начало, произвести перемены в расписании, отстранить судей от работы, отменить решение любого судьи.

Заместитель главного судьи непосредственно подчиняется главному судье и работает на порученном ему участке, пользуясь его правами. Заместителям

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

могут поручаться следующие участки работы: распределение и учет работы судейских бригад; обеспечение оборудованием и инвентарем; организация информации и проведение торжественных церемоний; обеспечение медицинского обслуживания; проведение соревнований по бегу и ходьбе.

Главный секретарь — лицо, работающее под руководством главного судьи. В круг его основных обязанностей входит прием именных заявок и карточек, подготовка протоколов соревнований, контроль за работой секретарей по отдельным видам, подведение итогов личных и командных результатов, сдача всех материалов соревнований (технический отчет, результаты личного и командного первенства, подлинники протоколов, заявки и др.) в организацию, проводящую соревнование.

Стартеры и их помощники. Бригада судей на старте состоит из основного стартера (дает старт таким образом, чтобы никто из участников не начал бега до стартового сигнала), дополнительных стартеров (дают повторный сигнал для возвращения участников при нарушении ими правил старта) и помощника стартера (проверяет явку участников, сверяет номер, фамилию и делает отметку в стартовом протоколе).

При отсутствии помощника стартера все его обязанности выполняет дополнительный стартер.

Судьи на дистанции, препятствиях и этапах эстафет фиксируют нарушения правил без права вынесения окончательного решения. Количество судей на дистанции должно быть не менее двух на каждом повороте и по одному — на прямых. При проведении бега с барьерами как минимум один судья наблюдает за одним рядом барьеров. Судьи на этапах эстафет не менее двух на каждом этапе регистрируют участников, сообщают на старт о готовности, следят за правильностью передачи эстафет, фиксируют в протоколе установленные факты нарушений.

В соревнованиях вне стадиона (пробеги, кроссы, ходьба) назначается начальник дистанции и судьи-контролеры. Начальник дистанции выбирает и измеряет ее, о чем составляет акт и схему, расставляет судей на дистанции и руководит их работой, предусматривает необходимые меры безопасности участников. Судьи-контролеры наблюдают за правильностью прохождения дистанции участниками, ведут запись номеров проходящих мимо них участников.

Судьи на финише определяют последовательность прихода участников на финиш, ведут счет кругов, пройденных участниками в беге на средние и

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

длинные дистанции; в беге на короткие дистанции определяют расстояние на финише (метраж) между своим участником, в момент финиша предыдущего спортсмена, в пределах имеющейся перед финишем 5-метровой разметки. Руководит работой на финише старший судья, который ведет протокол порядка прихода участников на финише, в случае отсутствия заместителя главного судьи по бегу решает его вопросы.

При соревнованиях в беге и ходьбе на 3000 м и более старший судья на финише распределяет между судьями участников забега (не более трех на судью).

Судьи-хронометристы определяют время прохождения дистанции участниками соревнований по бегу и ходьбе.

Каждый судья-хронометрист может определять время одного или двух участников (работая с одним или двумя секундомерами). Они размещаются на продолжении линии финиша, на противоположной от судей на финише стороне или рядом с судьями на финише в судейской ложе на трибуне стадиона. Секундомеры пускаются в момент появления огня или дыма из пистолета или в момент начала движения флага и останавливаются в момент касания туловища участника воображаемой плоскости финиша.

Работой судей-хронометристов руководит старший судья-хронометрист. Он распределяет обязанности (порядок приема) между судьями-хронометристами и записывает показания секундомеров по окончанию забега с судейских записок. После записи времени судья-хронометрист имеет право поставить стрелки секундомера на ноль только с разрешения старшего судьи-хронометриста. Время участника, финиширующего первым, в любом из забегов фиксируется тремя секундомерами.

В беге на короткие дистанции старший судья-хронометрист должен сравнить записи времени с записью «метража» на финише и в случае необходимости внести исправления в протокол показаний секундомеров.

При расхождении мнений старшего судьи-хронометриста и старшего судьи на финише спорный вопрос решается главным судьей или его заместителем.

Секретарь по бегу (ходьбе) назначается для ведения протокола и подчиняется старшему судье на финише. Согласно запискам старшего судьи на финише и старшего судьи-хронометриста заносит в протокол результаты и порядок прихода участников забегов. По окончании соревнований протокол, подписанный старшим судьей на финише и старшим судьей-хронометристом, с прилагаемыми записками (судей на дистанции, препятствиях, этапах эстафет,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

старшего судьи на финише, старшего судьи-хронометриста, судей по ходьбе, протоколами старта), сдается главному секретарю. В ходе соревнований секретарь активно работает с судьей-информатором.

Судьи по прыжкам и метаниям. Бригада судей по каждому отдельному виду (4-6 человек) состоит из старшего судьи, судей-измерителей и секретаря. Вся ответственность за правильность подготовки мест соревнований, четкое проведение соревнований, выполнение правил соревнований участниками, правильность ведения и оформления протокола соревнований, обеспечение явки победителей для награждения возлагается на старшего судью.

Судьи-измерители по сигналу старшего судьи по виду отмечают место приземления прыгуна или падения снаряда и затем измеряют результат. В прыжках в высоту и с шестом устанавливают планку и измеряют высоту, принимают шест, падающий в сторону разбега.

Секретари по прыжкам и метаниям ведут протокол соревнований, где проводят регистрацию явки участников, вызывают участников для выполнения прыжков или метаний, вносят в протокол результаты, сдают оформленный протокол главному секретарю. Судьям по прыжкам и метаниям запрещается измерять неудачные попытки, а также предоставлять дополнительные попытки.

Судьи при участниках на местах сбора проверяют явку участников по протоколу соревнований, сверяют номера или выдают их, а затем направляют участников к месту соревнований в сопровождении судьи, выделенного из бригады, проводящей вид соревнований.

Судьи по информации состоят из информаторов (дикторов), их помощников (судей по сбору информации, в том числе и связных). Они объявляют результаты и доводят информацию до зрителей, участников и судей. Их информация должна содержать пропаганду легкой атлетики среди зрителей.

Судьи по оборудованию и инвентарю работают под руководством заместителя главного судьи по оборудованию и инвентарю и обеспечивают места соревнований в соответствии с правилами.

Судьи по награждению совместно с организацией, проводящей соревнования, проводят подготовку дипломов, медалей, призов и т.п. для вручения их при награждении, ведут всю документацию, связанную с их выдачей, собирают и выводят участников-призеров к месту награждения, тесно работают с судьей-информатором, радиоузлом. Судьи-информаторы работают под руководством старшего судьи по награждению. Бригаде судей по награждению поручается,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

как правило, также подготовка и проведение церемоний открытия и закрытия соревнований.

Просмотровая комиссия назначается президиумом коллегии судей. На небольших соревнованиях вместо просмотровой комиссии может быть назначен один судья-инспектор из наиболее опытных специалистов. Он оценивает качество подготовки и проведения соревнований, изучает работу судей, при необходимости оказывает им помощь. После проведения соревнований составляет отчет и совместно с главным судьей соревнований или его заместителями выставляет оценку всем судьям за проделанную работу.

Организация соревнований по бегу вне стадиона

К соревнованиям по бегу вне стадиона относятся пробеги, эстафеты, кроссы. Учитывая их большое значение для массового развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, такие соревнования требуют заблаговременной подготовки, четкой организации, создания праздничной атмосферы. В каждом конкретном случает должны быть поставлены цели и задачи, учтена специфическая направленность. Стандартными дистанциями для пробегов мужчин и женщин являются 15, 20 км, полумарафон, 25 и 30 км, марафонский бег (42,195 км) и 100 км. Забеги проводятся на дорогах с твердым покрытием. Желательно использовать трассу с одним поворотом или замкнутую круговую трассу. Трассы измеряются вдоль линии бега, по возможно кратчайшему пути спортсменов.

Все участники должны быть ознакомлены с маршрутом, а дистанция размечена. Площадки для старта и финиша оборудуются заранее комендантской службой, назначенной организацией, проводящей соревнование. Организаторы соревнований в беге на дорогах совместно с органами правопорядка должны обеспечить безопасность участников.

Длина и характер дистанции (в эстафетах — длина отдельных этапов) определяется Положением в зависимости от контингента и подготовленности участников. В соответствии с программой, численностью участников определяются общее количество и составы отдельных судейских служб и бригад: судей на дистанции, секретариата, судей по подготовке участников и стартеров, судей на финише, службы информации и проведения торжественных церемоний.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Обязанности начальника дистанции. Отвечает за окончательное уточнение трасс, их измерение, составление акта промера, схемы и профиля дистанции, их оборудование и разметку.

В его обязанности также входит:

определение мест и расстановка судей-контролеров; определение мест размещения оборудования, инвентаря, пунктов питания и освежения;

проверка после соревнований правильности прохождения дистанции по записям судей;

обеспечение в день соревнований (совместно со службами правопорядка) безопасности участников и зрителей на дистанции;

сообщение главному судье о готовности трассы, пунктов питания и освежения за **1-1**,5 ч до первого старта;

двигаться во главе колонны во время забега на милицейской или спецмашине.

Обязанности судей-контролеров и судей в пунктах питания: устанавливают оборудование и осуществляют разметку дистанции;

направляют участников по трассе, контролируют выполнение ими правил;

ведут запись номеров проходящих по трассе участников (или собирают контрольные талоны);

по окончанию соревнований сдают свои протоколы начальнику дистанции.

Обязанности судей-хронометристов. В массовых соревнованиях, как правило, с остановкой секундомеров фиксируются результаты первых 3-6 участников, а у остальных спортсменов — по скользящей стрелке.

Для фиксации результатов первых участников создается группа судей-хронометристов во главе со старшим судьей. Время «с ходу» фиксируют наиболее опытные судьи и секретари, которые под диктовку записывают время участников с возможной точностью. Желательно, чтобы судьи помимо фиксации времени диктовали секретарю и номера соответствующих участников.

Проводя соревнования с личными карточками участников, судьи-хронометристы фиксируют время 1-3 победителей забега с остановкой

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

секундомера (приняв от них персонально карточки). Карточки остальных участников складываются в емкости для их сбора. Судьи-хронометристы обязаны через определенные интервалы (10-20 с) опускать в емкости талоны-прокладки с проставленным на них текущим временем. По окончании забега старший судья передает емкости с талонами группе секретарей, которые заносят результаты в протокол финиша или в карточки участников. На крупных соревнованиях для фиксации результатов на финише используют электронные микродатчики, которые крепятся на беговых туфлях, и при пересечении линии финиша автоматически фиксируют номер участника и его время.

Сбор и регистрация участников. Судьи осуществляют регистрацию по следующей технологии:

при выдаче участнику номеров и составлении стартовых протоколов судьи сверяют и отмечают в протоколе фамилии и номера участников;

при выдаче участнику номера и дополнительно регистрационных карточек судьи собирают эти карточки и отмечают стартовавших участников в протоколе;

в том случае, когда соревнования проводятся без номеров и выдаются только карточки участников, судьи принимают у каждого участника карточку, отмечают во всех ее трех частях номер забега или ставят условный знак регистрации, оставив у себя основную карточку, затем возвращают участникам два контрольных талона, один из которых сдается на контрольном пункте на дистанции, а второй — на финише.

Старт. С помощью радиоусилителя участникам кратко объясняют порядок старта, направление бега, место и порядок финиширования. Старт дается выстрелом из пистолета. Используются команды, применяемые для соревнований на беговой дорожке. В соревнованиях, где участвует большое число спортсменов, следует давать сигнал пятиминутной готовности перед стартом, а если требуется — и дополнительные. Спортсмены выстраиваются друг за другом на старте бега согласно жеребьевке. При проведении соревнований по бегу старт и финиш могут располагаться как вне стадиона, так и на беговой дорожке стадиона.

Проведение кроссов. При большом числе участников (команд) необходимо соблюдать следующие условия:

время старта очередного забега должно быть рассчитано так, чтобы его участники не догнали на финише последних участников предыдущего забега;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

на месте сбора готовятся участники 2-3 очередных забегов;

на старте в карточках участников отмечается номер забега, фиксируется число участников, стартовавших в данном забеге;

на финише нужно иметь как минимум две бригады судей, которые должны работать поочередно с четными и нечетными забегами;

все участники последнего забега должны закончить дистанцию до наступления темноты.

Если старт и финиш находятся в разных местах и нет возможности установить средства связи, то можно, заранее разработав график стартов, проводить соревнования «вслепую». Для этого заблаговременно, перед стартом, одновременно включаются не менее четырех хронометров; два из них (один основной, второй запасной) передаются стартеру, а остальные — судьям-хронометристам. Затем, соблюдая график, даются старты в назначенное время. Судьи-хронометристы, не останавливая хронометры (исключение для 1-3 участников, финиширующих первыми в забеге), фиксируют по нарастающей время каждого участника всех забегов. Результат будет определяться путем вычитания из времени, зафиксированного на финише и времени старта.

Меры по поддержанию общественного порядка и обеспечению безопасности участников и зрителей. При проведении соревнований по дорогам и улицам, а тем более при большом количестве участников и зрителей, необходимо соблюдать соответствующие меры по поддержанию общественного порядка и обеспечению безопасности в соответствии с законами Республики Беларусь, инструкциями по проведению массовых мероприятий. Для осуществления и координации мер по поддержанию общественного порядка необходимо заранее создать специальную оперативную группу из представителей организации проводящей соревнования, органов правопорядка данного региона, общественности, судейской коллегии и других заинтересованных сторон.

В первую очередь необходимо решить следующие вопросы: ***S*** прекращения движения транспорта полностью или частично (кроме судейских, медицинских и специальных машин сопровождения);

оборудование в местах сбора участников, у старта и финиша, пунктов медицинской помощи для участников и зрителей;

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

ограждение мест сбора участников, площадок для старта и финиша, мест скопления зрителей на дистанции в наиболее сложных местах трассы, а также на поворотах и в пунктах питания и освежения;

произвести правильный расчет планируемого числа участников и обеспечить пропускные возможности трасс, площадок для старта и финиша, мест для переодевания и сбора участников;

обеспечение оперативных средств связи с органами охраны правопорядка.

Измерение дистанции

Общие требования к измерениям. Измерение дистанции в пробегах (ходьбе) вне беговой дорожки стадиона должно производиться перед каждым соревнованием. Измерение длины беговой дорожки стадиона следует производить при приемке дорожки по окончании строительства.

Все измерения должны производиться металлическими мерными лентами или рулетками с сантиметровым делением. Длину дистанции пробегов (ходьбы), проводимых по дорогам, допускается определять числом оборотов специального измерительного колеса с точно вымеренной длиной окружности. Измерение следует проводить непосредственно по внутренней бровке, прикладывая к ней рулетку (на поворотах поставленную на ребро). При этом длина дорожки должна быть меньше своей расчетной длины. На один круг эта разница составляет 1,88 м (на каждый поворот 0,94 м) и не зависит от общей длины беговой дорожки или радиусов поворотов. Так, например, при расчетной длине круговой дорожки стадиона равной 400 м, обмер по бровке должен дать 398,12 м, для дорожки длиной 300 м — 298,12 м и т.п.

Нахождение стартов в беге по отдельным дорожкам. Места стартов в беге по прямой определяются путем измерения расстояние, соответствующего длине

дистанции по прямой от линии финиша. Необходимо помнить, что сама линия финиша (5 см) не входит в длину дистанции, а все линии старта (5 см) входят в длину дистанции.

При беге по отдельным дорожкам с поворотом каждая из них, начиная со второй, измеряется по линии, отстоящей на 20 см от наружного края линии (левой по ходу бега для каждой дорожки). В связи с этим места стартов по отдельным дорожкам находятся не на одной линии, а смещены одна относительно другой.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Нахождение мест стартов в беге по общей дорожке стадиона. Для нахождения места старта бега (ходьбы) по общей дорожке следует длину дистанции (в метрах) разделить на расчетную длину круговой беговой дорожки данного стадиона. Целое число частного от деления будет соответствовать количеству полных кругов, а остаток — количеству метров, которые должны быть пройдены сверх этих полных кругов. Отложив остаток от линии финиша в направлении, противоположном направлению бега, находим место старта.

При длине круговой дорожки 400 м старты бега (ходьбы) по общей дорожке (кроме бега с препятствиями) размещаются в конце прямой, на стыке ее с поворотом (старт в поворот) или перед началом прямой.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План
семинарских занятий по учебной дисциплине
«Легкая атлетика и методика преподавания»
со студентами ФФВ.

№ п/п	Название темы	Вопросы
1.	История развития легкой атлетики	1.Возникновение легкоатлетического спорта. 2.Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. 3.Этапы становления и развития. 4.Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. 5.Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. 6.Структура управления в легкой атлетике. 7.Победители Олимпийских игр.
2.	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов	1.Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. 2.Область применения. 3.Формы и методы проведения. 4.Подбор и дозировка упражнений. 5.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.
3.	Основы техники спортивной ходьбы и бега	1.Ходьба и бег, как естественный способ передвижения человека. 2.Сходство и различие ходьбы и бега. 3.Цикличность движений. 4.Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). 5.Путь движения общего центра массы тела при ходьбе и беге. 6.Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега. 7.Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге.
4.	Основы техники легкоатлетических прыжков	1.Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. 2.Кинематические и динамические параметры техники.

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

		3.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках
5.	Основы техники легкоатлетических прыжков	1.Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. 2.Отталкивание как основная фаза прыжка. 3.Начальная скорость полета. 4.Угол отталкивания и угол вылета при прыжке. 5.Движения прыгуна в полете и их значение. 6.Особенности техники легкоатлетических прыжков. 7.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках
6.	Основы техники легкоатлетических метаний	1.Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. 2.Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда
7.	Основы техники легкоатлетических метаний	1.Развитие максимальной скорости движения снаряда и выпуск его в нужном направлении как основа техники метания. 2.Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком. 3.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях.
8.	Методика обучения видам легкой атлетики	1.Задачи, средства и методы обучения. 2.Типовая схема обучения. 3.Оценка выполнения движений. 4.Урок по легкой атлетике, как основная форма занятий. 5.Организация процесса обучения. 6.Дозировка упражнений и организационно-методические указания.
9.	Урок легкой атлетики	1.Структура урока. 2.Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная). 3.Подбор упражнений. 4.Дозировка упражнений.
10.	Урок легкой атлетики	1.Форма конспекта.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

		2.Требования к составлению конспекта урока по легкой атлетике. 3.Педагогический анализ урока
11.	Легкоатлетические спортивные сооружения	1.Типовое спортивное ядро. 2.Особенности проведения урока по легкой атлетике в зависимости от типа спортивного сооружения.
12.	Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления	1.Тесты здоровья. 2.Постепенность нагрузки - от ходьбы к бегу. 3.Индивидуализация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. 4.Техника бега и ходьбы. 5.Одежда и обувь для занятий оздоровительным бегом. 6.Питание
13.	Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления	1.Разновидности физических качеств. 2.Средства и методы развития. 3.Возрастные аспекты воспитания физических качеств. 4.Контроль за проявлением и развитием.
14.	Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления	1.Физическое воспитание в школе. 2.Обучение легкоатлетическим упражнениям (задачи, средства и методы обучения).
15.	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	1.Места проведения соревнований. 2.Оборудование и инвентарь. 3.Судейство соревнований.
16.	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	1.Правила ведения протокола. 2.Оценка результатов соревнований.

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

ЛИТЕРАТУРА:

Легкая атлетика: учебник / М.Е.Кобринский и др.; под общ. Ред. М.Е.Кобринского, Т.П.Юшкевича, А.Н.Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336с.

Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры./ Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича.- Минск: Вышэйшая школа, 1986.– 312с.

Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271с.

Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: Терра Спорт, 2000. – 128с.

КОНТРОЛЬНЫЙ БЛОК

Зачетные требования для студентов 1 курса

1. Предоставить конспект лекционного курса.
2. Составить план-конспект подготовительной части занятия.
3. Провести подготовительную часть урока на положительную оценку.
4. Знать технику, методику обучения и правила соревнований по следующим видам: бег на средние и длинные дистанции, бег на короткие дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, прыжки в длину с разбега, тройной прыжок с разбега, метание гранаты, мяча и копья, толкания ядра.
5. Знать историю развития легкой атлетики, основы техники видов л/а (ходьбы, бега, прыжков и метаний) .
6. Выполнить контрольные нормативы на положительную оценку.
7.

Нормативы по легкой атлетике – 1 курс

Виды легкой атлетики	Пол	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 1000 м	М	2.49	2.54	3.00	3.06	3.15	3.26	3.37	3.42	3.57	4.3
Бег 600 м	Ж	1.43	1.47.5	1.52	1.58	2.04	2.17	2.30	2.45	3.00	3.3
Бег 100 м	М	11.7	12.0	12.3	12.6	12.8	13.2	14.0	14.5	15.0	15
	Ж	13.6	13.9	14.2	14.6	14.9	15.3	16.0	17.5	18.0	18
Эстафета 4х100 м	М	48.6	49.8	52.0	54.5	56.0	57.5	1.00	1.02	1.08	1.1
	Ж	56.8	58.4	1.00	1.05.3	1.08.5	1.10	1.12	1.15	1.18	1.2
Прыжки в длину с разбега	М	5.80	5.50	5.20	5.00	4.80	4.60	4.40	4.20	3.80	3.4
	Ж	4.60	4.40	4.20	4.00	3.80	3.50	3.30	3.20	3.10	3.0
Тройной прыжок с разбега	М	12.30	11.80	11.30	10.90	10.50	10.30	10.00	9.80	9.50	9.0
	Ж	11.0	10.85	10.60	10.30	10.00	9.80	9.50	9.00	8.50	8.0

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Для получения положительной оценки необходимо набрать не менее 24 баллов.

Студенты, набравшие более 40 баллов, освобождаются от ряда дополнительных вопросов на зачете.

Выполнение всех нормативов обязательно.

Нормативы по легкой атлетике – 2 курс

Виды легкой атлетики	Пол	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Спортивная ходьба 1000 м	М	4.40	4.45	5.25	6.00	6.15	6.25	6.40	7.00	7.20	7.4
	Ж	5.15	5.45	5.55	6.05	6.15	6.40	7.25	7.45	8.05	8.2
Толкание ядра 5 кг	М	11.20	10.25	9.30	8.55	7.80	7.15	6.80	6.40	5.30	4.1
Толкание ядра 3 кг	Ж	8.60	7.90	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	4.50	3.50	2.5
Метание мяча	М	70.0	65.0	60.0	55.0	50.0	48.0	45.0	43.0	40.0	37
	Ж	58.0	53.0	48.0	43.0	40.0	37.5	35.0	32.0	28.0	25

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

УТВЕРЖДЕНО
Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин
«5» сентября 2012г.
№_____2_____

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по дисциплине
«Лёгкая атлетика и методика преподавания»
для студентов 1 курса ФФВ
(дневная и заочная форма получения образования)
на 2012-2013 уч.год

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

1.Определение лёгкой атлетики, как учебной и спортивной дисциплины.

2.Общая характеристика лёгкой атлетики, как учебной и спортивной дисциплины.

3.Зарождение лёгкой атлетики, как вида спорта.

4.Основные этапы развития лёгкой атлетики.

5.Классификация лёгкоатлетических упражнений.

6.Характеристика лёгкоатлетических упражнений.

7.Белорусские лёгкоатлеты – чемпионы Олимпийских игр.

8.Белорусские лёгкоатлеты – чемпионы и призёры международных соревнований.

9.Правила оформления плана-конспекта урока по лёгкой атлетике (общая форма документа, требования к содержанию).

10.Общая форма плана-конспекта, требования к содержанию плана-конспекта.

11.Характеристика специальных упражнений.

12.Характеристика общеразвивающих упражнений.

13.Характеристика специально-подготовительных упражнений.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

14.Характеристика специально-подводящих упражнений.

15.Требования к технике безопасности на занятиях по обучению метаниям.

16.Требования к технике безопасности на занятиях по обучению прыжкам.

17.Требования к технике безопасности на занятиях по обучению бегу.

18.Требования к технике безопасности на занятиях по обучению спортивной ходьбе.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ

19.Основы техники спортивной ходьбы.

20.Характеристика спортивной ходьбы, периоды и фазы движений ног в течение цикла, техника работы рук, положение туловища и головы, траектория движения общего центра тяжести тела.

21.Основы техники бега.

22.Характеристика бега, периоды и фазы движений ног в течение цикла, техника работы рук, положение туловища и головы, траектория движения общего центра тяжести тела.

23.Факторы, определяющие результат в беге.

24.Анализ техники бега на короткие дистанции (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз техники).

25.Особенности бега на 100м, 200м, 400м.

26.Характеристика техники старта и стартового разгона.

27.Характеристика техники бега по дистанциям.

28.Характеристика техники финиширования (способы финиширования).

29.Анализ техники эстафетного бега 4х100м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).

30.Анализ техники эстафетного бега 4х400м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

31.Анализ техники барьерного бега на 100 и 110м (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

32.Анализ техники барьерного бега на 400м (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

33.Основы техники прыжков (обобщенная характеристика фаз лёгкоатлетических прыжков, их особенности в различных видах и способах).

34.Факторы, определяющие результат в прыжках.

35.Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

36.Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

37.Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

38.Анализ техники тройного прыжка с разбега (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

39.Основы техники метаний (особенности выполнения техники метания броском, с поворотом, с разбега, толчком).

40.Факторы, определяющие результат в метаниях.

41.Анализ техники метания гранаты (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

42.Анализ техники метания мяча и копья (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

43.Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

44.Методика обучения технике эстафетного бега 4х100м (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

45.Методика обучения технике барьерного бега на 100 и 110м (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

46.Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

47.Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

48.Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

49.Методика обучения технике тройного прыжка с разбега (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

50.Методика обучения технике метания гранаты (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

51.Методика обучения технике метания мяча и копья (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

52.Квалификационные, основные и финальные соревнования в лёгкой атлетике.

53.Правила соревнований в беге на короткие дистанции (оборудование мест соревнований, правила проведения, определение победителя).

54.Правила соревнований в эстафетном беге 4х100м (оборудование мест соревнований, правила проведения, функции судей на этапах эстафет).

55.Правила соревнований в барьерном беге (оборудование мест соревнований, правила проведения, функции судей на препятствиях).

56.Состав бригад судей (на старте, дистанции и финише), в беговой программе соревнований по лёгкой атлетике (функции судей).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

57.Правила соревнований в прыжках в длину (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

58.Правила соревнований в тройном прыжке (оборудование мест соревнований, правила проведения).

59.Состав бригады судей, осуществляющей проведение соревнований по прыжкам в длину, функции судей.

60.Правила соревнований в метании гранаты (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

61.Правила соревнований в метании мяча и копья (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

62.Состав бригады судей, осуществляющей судейство соревнований в лёгкоатлетических метаниях, функции судей.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1.Лёгкая атлетика: Учебник для студентов институтов физической культуры. /Под общ. ред. М.Е.Кобринского, Т.П.Юшкевича, А.Н. Конникова. –Мн.: Тесей, 2005г. -336с.

2.Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике: учебное пособие для студентов БГУФК/ В.А. Безлюдов; Бел.гос.ун-т физ.культуры 3-е изд., испр. И доп. –Мн.:БГУФК, 2005г. -55с.

3.Лёгкая атлетика: Учебник для студентов институтов физической культуры. /Под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. –Изд. 4-е, доп., перепаб. –М.: Физкультура и спорт, 1989г. -671с.

4.Лёгкая атлетика: Учебник для студентов институтов физической культуры. /Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. –Изд. 3-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1979г. -597с.

5.Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры./Под ред. М.П. Кривоносова, Т.П.Юшкевича. –Минск: Вышэйшая школа, 198

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УТВЕРЖДЕНО
Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин
«5» сентября 2012г.
№ 2

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по дисциплине
«Лёгкая атлетика и методика преподавания»
для студентов 3 курса ФФВ
(дневная и заочная форма получения образования)
2012-2013 учебный год

1.Характеристика международных легкоатлетических соревнований.
2.Календарный план соревнований.
3.Положение о соревнованиях.
4.Виды соревнований.
5.Характкеристика мест для соревнований по легкой атлетике.
6.Характеристика типового легкоатлетического стадиона.
7.Подготовка и проведение соревнований по легкой атлетике.
8.Классификация участников соревнований по возрастным группам.
9.Критерии допуска к соревнованиям по легкой атлетике и документация необходимая для этого.
10.Очередность выступления участников соревнований в видах по легкой атлетике.
11.Обязанности и права участников соревнований.
12.Костюм участника соревнований и его номер.
13.Обязанности представителя и капитана команды.
14.Состав судейской коллегии.
15.Обязанности и права главного судьи соревнований.
16.Обязанности заместителя главного судьи соревнований.
17.Обязанности и права главного секретаря соревнований.
18.Обязанности стартера и его помощников.
19.Обязанности судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет.
20.Обязанности судей на финише.
21.Обязанности судей-хронометристов.
22.Обязанности секретарей по бегу и ходьбе.
23.Обязанности судей по прыжкам и метаниям.
24.Обязанности судей при участниках.
25.Обязанности судьи-информатора.
26.Обязанности судей по награждению.
27.Обязанности просмотровой комиссии.
28.Организация и проведение соревнований по бегу вне стадиона.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

29.Особенности проведения легкоатлетических кроссов.

30Требования , предъявляемые к измерению дистанций на стадионе.

31.Структура урока по легкой атлетике.

32.Подготовительная часть – назначение и средства.

33.Характеристика общеразвивающих упражнений.

34.Характеристика специально-подготовительных упражнений.

35.Характеристика и назначение подводящих и развивающих специально-подготовительных упражнений.

36.Виды спортивной ходьбы.

37.Отличия спортивной ходьбы от обычной ходьбы и бега.

38.Когда впервые стали проводиться соревнования по синхронной ходьбе?

39.Значение легкоатлетических упражнений для физического развития школьников.

40.Классификация дистанций по спортивной ходьбе.

41.В каком году спортивная ходьба была включена в легкоатлетическую программу Беларуси?

42.Назавите фамилии скороходов Беларуси, которые добились высоких результатов на международных соревнованиях.

43.За что получают ходоки замечания на соревнованиях?

44 Движения туловища и таза во время спортивной ходьбы.

45.Задачи, которые ставятся при обучении технике спортивной ходьбы.

46.Основные средства и методические указания к задачам обучения.

47.Основной документ планирования физического воспитания учащихся и молодежи.

48.Основные документы, которые разрабатываются на основе годового плана-графика.

49.Методика проведения урока.

50.Формы физического воспитания.

51.Организация физкультурно-оздоровительной работы в секции по легкой атлетике.

52.Контроль за физической подготовленностью учащихся.

53.Физическое воспитание в высших учебных заведениях.

54.Типовая схема обучения легкоатлетическим упражнениям.

55.Использование легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

56.Значение легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий.

57.Влияние оздоровительной ходьбы и бега на организм человека.

58.Пульсовой режим у людей, занимающихся оздоровительной ходьбой.

59.Контроль и самоконтроль здоровья и физической подготовленности у лиц занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой.

60.Белорусы - Олимпийские чемпионы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Допуском к зачету является выполнение следующих требований:

1.Полное прохождение теоретического и практического курсов.

2.Сдача контрольного норматива по спортивной ходьбе на положительную оценку.

3.Разработка плана конспекта урока на положительную оценку.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. О.В. Колодия «Лёгкая атлетика» М.: ФиС 1985.
2. А.М. Макаров «Лёгкая атлетика» М.: 1987.
3. Т.П. Юшкевич, Э.П. Позюбанов «Лёгкая атлетика» пособие для уч. школ олимпийского резерва, Мн.: 1992.
4. М.П. Кривоносов, Т.П, Юшкевич «Методика обучения легкоатлетическим упражнениям» учебник для институтов ФК, Мн.: 1986.
5. В.А.Соколов «Лёгкая атлетика» учебное пособие, Мн.: 1992.
6. П.Н. Гойхман, О.Н. Трофимов «Лёгкая атлетика в школе» М.: ФиС, 1972.
7. «Лёгкая атлетика. Правила соревнований». М.: ФиС 1994.
8. В. Ломан «Бег, прыжки, метания» М.: ФиС 1974.
9. В. Кузнецов, В. Тенков «Олимпийская польза «королевы спорта». М.: 1979.
10. «Лёгкая атлетика» под ред. Ю.Г. Травина – М.: 1982.
11. Н.Г. Озолин «Лёгкая атлетика» учебное пособие. – М.: 1989.
12. «Методика тренировки в лёгкой атлетике» под ред. В.А. Соколова. Мн.: 1994.
13. «История физической культуры и спорта» учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2002.
14. Б.В. Голощепов «История физической культуры и спорта». М.: Академия, 2004.
15. Лёгкая атлетика: учебник. М. Е. Кобринский и др.; под общей ред. М.Е.Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.:Тесей, 2005. - 336 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УТВЕРЖДЕНО
Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических
дисциплин
«_5__»___09____2012
№_____01_____

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по дисциплине

«Повышение спортивного мастерства» (лёгкая атлетика)

для студентов 4 курса ФФВ

Выполнить контрольные упражнения технической и физической подготовленности по легкой атлетике (приложение 1).

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ:

1. История лёгкой атлетики.
2. Актуальные вопросы развития лёгкой атлетики.
3. Основы тренировки в лёгкой атлетике.
4. Виды подготовки легкоатлета.
5. Построение, содержание и планирование тренировки по лёгкой атлетике.
6. Круглогодичная тренировка и ее периодизация.
7. Планирование многолетней тренировки по лёгкой атлетике
8. Развитие основных качеств легкоатлета.
9. Эволюция техники и методов тренировки в лёгкой атлетике.
10. Методика тренировки в беге на короткие дистанции.
11. Методика тренировки в беге на средние дистанции и сверхдлинные дистанции.
12. Методика тренировки в эстафетном беге.
13. Методика тренировки в барьерном беге.
14. Факторы, определяющие результат в беге.
15. Методика тренировки по спортивной ходьбе.
16. Методика тренировки в толкании ядра.
17. Методика тренировки в метании копья.
18. Факторы, определяющие результат в метаниях.
19. Методика тренировки в прыжках в длину.
20. Методика тренировки в прыжках в высоту.
21. Факторы, определяющие результат в прыжках.
22. Основные принципы управления тренировочным процессом в лёгкой атлетике.
23. Анатомо-физиологические особенности детей, подростков, юношей.
24. Отбор и спортивная ориентация в лёгкой атлетике.

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

25. Научные исследования в лёгкой атлетике.
26. Технология составления и оформления планирующей документации в секции по лёгкой атлетике.
27. Основные правила соревнований по легкой атлетике (квалификационные и финальные соревнования, состав бригады судей и их обязанности).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1.Лёгкая атлетика: Учебник для студентов институтов физической культуры. /Под общ. ред. М.Е.Кобринского, Т.П.Юшкевича, А.Н. Конникова. –Мн.: Тесей, 2005г. -336с.

2.Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике: учебное пособие для студентов БГУФК/ В.А. Безлюдов; Бел.гос.ун-т физ.культуры 3-е изд., испр. И доп. –Мн.:БГУФК, 2005г. -55с.

3.Лёгкая атлетика: Учебник для студентов институтов физической культуры. /Под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. –Изд. 4-е, доп., перепаб. –М.: Физкультура и спорт, 1989г. -671с.

4.Лёгкая атлетика: Учебник для студентов институтов физической культуры. /Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. –Изд. 3-е, доп., перераб. –М.: Физкультура и спорт, 1979г. -597с.

5.Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры./Под ред. М.П. Кривоносова, Т.П.Юшкевича. –Минск: Вышэйшая школа, 1986г. -312с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 1.

Контрольные упражнения технической и физической подготовленности в легкой атлетике.

1. Бег 100 м
2. Бег 1000 м (гладкий)
3. Кросс 2000 м (по пересеченной местности)
4. Прыжок в длину (с места)
5. Подтягивание в висе (мужчины)

6. Сгибание, разгибание туловища пресс (женщины)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УТВЕРЖДЕНО
Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин
«_5_»_сентября___2012
№_____2_____

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ
по дисциплине
«Легкая атлетика и методика преподавания»
для студентов 5 курса ФДО
дневного отделения на 2012-2013 уч.г.

1.Общеразвивающие и специальные упражнения. Их место в процессе обучения в подготовительной и основной части занятия по лёгкой атлетике.

2.Анализ техники барьерного бега.

3.Виды и средства подготовки в лёгкой атлетике.

4.Методика обучения прыжка в высоту способом «перешагивание».

5.Классификация и характеристика легкоатлетических видов, определение легкой атлетики.

6.Развитие координации движений по легкой атлетике у школьников.

7.История развития легкой атлетики.

8.Развитие гибкости у школьников на занятиях по легкой атлетике.

9.Урок - основная форма проведения занятий по легкой атлетике у школьников.

10.Развитие скоростно-силовых способностей у школьников на уроках по легкой атлетике.

11.Особенности занятий легкоатлетическими упражнениями детей, подростков.

12.Анализ техники, методика обучения метания малого мяча.

13.Основные средства и методы в системе обучения по легкой атлетике.

14.Эстафетный бег. Методика обучения.

15.История развития легкой атлетики за рубежом, России, СССР.

16.Значение легкоатлетических упражнений для физического развития школьников.

17.Виды соревнований по легкой атлетике. Календарь. Положение о соревнованиях.

18.Бег на средние и длинные дистанции. Методика обучения.

19.Значение легкоатлетических упражнений для физического развития школьников.

20.Развитие выносливости у школьников на уроках по легкой атлетике.

21.Внеурочные формы занятий по легкой атлетике.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

22.Правила соревнований. Прыжки в длину, высоту.

23.Правила соревнований. Судейская коллегия, обязанности судей.

24.Анализ техники метания диска.

25.Подвижные игры, эстафеты и их роль в занятиях по легкой атлетике.

26.Критерии оценки техники легкоатлетических упражнений.

27.Особенности занятий легкой атлетикой женщинами.

28.Анализ техники прыжка в высоту.

29.Легкая атлетика в РБ на современном этапе.

30.Методика обучения прыжка в высоту способом «согнув ноги».

31.Основы тренировки в легкой атлетике: принципы тренировки.

32.Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.

33.Последовательность при обучении легкоатлетическим упражнениям.

34.Анализ техники бега на короткие дистанции.

35.Задачи в обучении легкой атлетике.

36.Анализ техники эстафетного бега.

37.Этапы подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

38.Анализ техники прыжков в длину.

39.Оздоровительный бег и ходьба как средство оздоровления населения.

40.Анализ техники тройного прыжка.

41.Требование к проведению подготовительной части занятий по легкой атлетике.

42.Основы техники метаний.

43.Значение ОФП в достижении спортивного мастерства легкоатлетов.

44.Основы техники прыжков.

45.Тактическая подготовка легкоатлетов, её роль в соревновательной деятельности спортсмена.

46.Метание копья. Методика обучения.

47.Отбор легкоатлетов.

48.Тройной прыжок. Методика обучения.

49.Техническая подготовка легкоатлетов.

50.Толкание ядра. Методика обучения.

51.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

52.Анализ техники метания гранаты.

53.Задачи и содержание отдельных частей урока.

54.Барьерный бег. Методика обучения.

55.Развитие силовых способностей у школьников на уроках по легкой атлетике.

56.Правила соревнований в метаниях.

57.Правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу.

58.Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

59.Правила проведения соревнования по бегу.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

60.Техника бега. Методика обучения.

Рекомендуемая литература:

1.Алабин В.Г., Юшкевич Т.П. Спринт Мн.,1977г.

2.Борзов В.Ф. Секреты скорости. М.,1973г.

3.Макаров А. Бег на средние и длинные дистанции. М., 1973г.

4.Портнов В.П. Прыжок в высоту. М.,1973г.

5.Стрижек А.П. и др. Легкоатлетические прыжки. Киев, 1989г.

6.Методика обучения легкоатлетическим упражнением /под. общ.ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. Мн., 1986г.

7.Фруктов А.Л. Спортивная ходьба. М., 1970г.

8.Учебник «Легкая атлетика» / под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П.Юшкевича, А.Н. Конникова. Мн., 2005г.

Дополнительная литература:

1.Легкая атлетика и методика преподавания. /под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. М., 1985г.

2.Учебное пособие по легкой атлетике, 20е издание А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. М.,2005г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 01

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Техника спортивной ходьбы.
2. Виды соревнований по легкой атлетике. Календарь. Положения о соревнованиях.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.
протокол № 2 от «05» _09_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 02

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Методика обучения спортивной ходьбе.
2. Развитие ловкости на занятиях легкой атлетикой.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.
протокол № 2 от «05» _09_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 03

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
2. Техника прыжков в длину с разбега.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.
протокол № 2 от «05» _09_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 04

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Судейство соревнований по спортивной ходьбе.
2. Методика обучения прыжкам в длину с разбега.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.
протокол № 2 от «05» _09_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 05

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.
протокол № 2 от «05» _09_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 06

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
2. Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 07

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Правила соревнований бега на короткие дистанции.
2. Техника тройного прыжка с разбега.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 08

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Судейство соревнований бега на короткие дистанции.
2. Методика обучения тройному прыжку с разбега.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 09

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Техника эстафетного бега.
2. Правила соревнований в тройном прыжке с разбега.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 10

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Методика обучения эстафетному бегу.
2. Судейство соревнований в тройном прыжке с разбега.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 11

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Правила соревнований по эстафетному бегу.
2. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 12

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Судейство соревнований по эстафетному бегу.
2. Методика обучения прыжка в высоту способом «перешагивание».

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 13

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Техника бега на средние дистанции.
2. Правила соревнований по прыжкам в высоту.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 14

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Методика обучения бегу на средние дистанции.
2. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 15

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Правила соревнований по бегу на средние дистанции.
2. Техника метания копья.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 16

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Судейство соревнований по бегу на средние дистанции.
2. Методика обучения метанию копья.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 17

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Техника бега на длинные дистанции.
2. Правила соревнований по метанию копья.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 18

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Методика обучения бегу на длинные дистанции.
2. Судейство соревнований по метанию копья.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 19

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Правила соревнований по бегу на длинные дистанции.
2. Техника метания гранаты.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 20

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Судейство соревнований по бегу на длинные дистанции.
2. Методика обучения метанию гранаты.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 21

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Техника метания мяча.
2. История развития легкой атлетики.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 22

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Методика обучения метанию мяча.
2. Развитие гибкости на занятиях легкой атлетикой.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 23

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Техника толкания ядра.
2. Формы занятий легкой атлетикой. Урок – основная форма.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 24

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Методика обучения толканию ядра.
2. Развитие быстроты на занятиях по легкой атлетике.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 25

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Характеристика многоборья.
2. Развитие силовых способностей на занятиях по легкой атлетике.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 26

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Техника бега на сверхдлинные дистанции.
2. Правила соревнований по метанию гранаты.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 27

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Методика обучения бегу на сверхдлинные дистанции.
2. Судейство соревнований по метанию гранаты.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

м Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 28

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Правила соревнований по бегу на сверхдлинные дистанции.
2. Развитие выносливости на занятиях по легкой атлетике.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 29

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Судейство соревнований по бегу на сверхдлинные дистанции.
2. Общеразвивающие и специальные упражнения. Их место в процессе обучения.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 30

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Техника барьерного бега.
2. Правила соревнований по метанию мяча.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 31

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Методика обучения барьерному бегу.
2. Судейство соревнований по метанию мяча.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 32

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Правила соревнований по барьерному бегу.
2. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 33

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Судейство соревнований по барьерному бегу.
2. Классификация и характеристика легкоатлетических видов, определение легкой атлетики.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 34

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Виды и средства подготовки в легкой атлетике.
2. Правила соревнований по толканию ядра.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Экзаменационный билет № 35

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания»

1. Судейство соревнований по толканию ядра.
2. Подвижные игры и эстафеты и их роль на занятиях по легкой атлетике.

Зав. кафедрой _____
протокол № 6 от «13» _03_ 2012г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ БЛОК

Зарегистрировано в Национальном реестре правовых актов

Республики Беларусь 16 марта 2001 г. N 2/402

ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
18 июня 1993 г. N 2445-XII

О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

(в ред. Законов Республики Беларусь от 29.11.2003 N 251-З,
от 19.07.2006 N 150-З, от 20.12.2007 N 296-З,
от 09.11.2009 N 51-З)

Настоящий Закон определяет правовые и экономические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также проведения спортивных мероприятий в Республике Беларусь и участия спортсменов (команд спортсменов) Республики Беларусь в международных спортивных соревнованиях.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Глава 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 1. Основные термины, используемые в настоящем Законе

В настоящем Законе используются следующие основные термины:

физическая культура - составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности;

спорт - социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях;

физическое воспитание - часть образовательного процесса, направленного на развитие физических способностей и приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта, формирование двигательных навыков;

физическая подготовка - деятельность, направленная на развитие физических способностей и двигательных навыков с учетом вида деятельности подготовляемого;

олимпийское движение Беларуси - составная часть международного олимпийского движения, целью которого являются пропаганда идей олимпизма, развитие спорта и укрепление международного сотрудничества;

паралимпийское движение Беларуси - составная часть международного паралимпийского движения, целью которого является укрепление международного спортивного сотрудничества спортсменов-инвалидов;

спортсмен - физическое лицо, систематически занимающееся избранным видом (видами) спорта, принимающее участие в спортивных соревнованиях;

коллектив физической культуры - добровольное объединение граждан без образования юридического лица, создаваемое в организациях для подготовки к спортивным соревнованиям и участия в них;

спортивные мероприятия - спортивные соревнования и подготовка к ним;

физкультурно-спортивные сооружения - объекты, предназначенные для проведения занятий физической культурой и спортом.

Статья 2. Законодательство о физической культуре и спорте

1. Законодательство Республики Беларусь о физической культуре и спорте основывается на Конституции Республики Беларусь и состоит из настоящего Закона и иных актов законодательства Республики Беларусь.

2. Если вступившим в силу международным договором Республики Беларусь установлены иные правила, чем те, которые содержатся в настоящем Законе, то применяются нормы международного договора.

Статья 3. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта

Государственная политика в сфере физической культуры и спорта предусматривает:

вовлечение граждан в занятия физической культурой и спортом;

учет интересов граждан при разработке и реализации государственных и местных программ развития физической культуры и спорта;

КонсультантПлюс: примечание.

По вопросу, касающемуся государственной поддержки отдельных видов спорта, см. Указ Президента Республики Беларусь от 01.03.2010 N 116.

поддержку физической культуры и спорта;

взаимодействие государственных органов с Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, национальными федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, иными организациями физической культуры и спорта.

Статья 4. Государственные и местные программы развития физической культуры и спорта

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1. Государственная поддержка физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с государственными и местными программами развития физической культуры и спорта.

2. Государственные программы развития физической культуры и спорта утверждаются Правительством Республики Беларусь, местные программы развития физической культуры и спорта - местными исполнительными и распорядительными органами. Указанные программы принимаются не менее чем на четыре года.

КонсультантПлюс: примечание.

По вопросу, касающемуся порядка частичного финансирования спортивных клубов по игровым видам спорта за счет средств бюджета, см. постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.12.2000 N 2040.

Статья 5. Финансирование физической культуры и спорта

Финансирование физической культуры и спорта осуществляется за счет средств республиканского и местных бюджетов, организаций физической культуры и спорта и иных источников, не запрещенных законодательством.

Статья 6. Право граждан Республики Беларусь на занятие физической культурой и спортом

1. Каждый гражданин Республики Беларусь имеет право на занятие физической культурой и спортом.

2. Право граждан Республики Беларусь на занятие физической культурой и спортом обеспечивается государственными органами, организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, посредством:

2.1. развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь;

2.2. поддержки олимпийского и паралимпийского движений Беларуси;

2.3. проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с гражданами;

2.4. проведения спортивных мероприятий, в том числе по подготовке к участию спортсменов в Олимпийских играх, других международных спортивных соревнованиях и участию в них;

2.5. проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;

2.6. использования организациями физической культуры и спорта государственных и частных финансовых, материально-технических и информационных ресурсов, а также научно-исследовательских и технических разработок и технологий в сфере физической культуры и спорта;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2.7. строительства и содержания физкультурно-спортивных сооружений;

2.8. создания благоприятных условий для деятельности организаций физической культуры и спорта и укрепления их материально-технической базы.

Статья 7. Право иностранных граждан и лиц без гражданства в сфере физической культуры и спорта

Иностранные граждане и лица без гражданства на территории Республики Беларусь пользуются правом в сфере физической культуры и спорта наравне с гражданами Республики Беларусь, если иное не определено Конституцией Республики Беларусь, настоящим Законом, иными законами и международными договорами Республики Беларусь.

Статья 8. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом

1. При проведении занятий физической культурой и спортом должны соблюдаться правила безопасности проведения таких занятий.

2. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом утверждаются Правительством Республики Беларусь или уполномоченным им государственным органом.

Глава 2
СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Статья 9. Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь

Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь включает:

государственные органы, осуществляющие в соответствии со своей компетенцией управление в сфере физической культуры и спорта;

организации физической культуры и спорта;

иные организации, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Статья 10. Государственное регулирование в сфере физической культуры и спорта

(в ред. Закона Республики Беларусь от 20.12.2007 N 296-З)

(см. текст в предыдущей редакции)

Государственное регулирование в сфере физической культуры и спорта осуществляется Президентом Республики Беларусь, Парламентом Республики Беларусь, Советом Министров Республики Беларусь,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, местными Советами депутатов, исполнительными и распорядительными органами и иными государственными органами в пределах их полномочий в соответствии с законодательством.

Президент Республики Беларусь определяет единую государственную политику в сфере физической культуры и спорта.

Совет Министров Республики Беларусь обеспечивает проведение единой государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь проводит государственную политику в сфере физической культуры и спорта, осуществляет координацию деятельности в сфере физической культуры и спорта других республиканских органов государственного управления.

Местные Советы депутатов, исполнительные и распорядительные органы решают вопросы в сфере физической культуры и спорта в пределах своей компетенции.

Статья 11. Организации физической культуры и спорта

1. В Республике Беларусь могут создаваться коммерческие и некоммерческие организации физической культуры и спорта.

2. Организацией физической культуры и спорта признается юридическое лицо, предметом деятельности (в том числе предпринимательской) которого в соответствии с учредительными документами являются:

2.1. развитие физической культуры и (или) спорта (вида спорта);

2.2. подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

2.3. физкультурно-оздоровительная и (или) спортивно-массовая работа с гражданами;

2.4. проведение спортивных мероприятий и (или) участие в них, в том числе подготовка спортсменов (команд спортсменов) и представление спортсменов (команд спортсменов) от своего имени на спортивных соревнованиях;

2.5. учебно-методическое обеспечение системы физической культуры и спорта.

3. К организациям физической культуры и спорта относятся:

3.1. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь;

3.2. Паралимпийский комитет Республики Беларусь;

3.3. федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта;

3.4. клубы по виду (видам) спорта;

3.5. специализированные учебно-спортивные учреждения;

3.6. физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы);

3.7. иные организации физической культуры и спорта.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Статья 12. Создание, реорганизация и ликвидация организаций физической культуры и спорта

Организации физической культуры и спорта создаются, реорганизуются и ликвидируются в соответствии с Гражданским кодексом Республики Беларусь, иными актами законодательства с учетом требований, предусмотренных статьями 13 - 17 настоящего Закона.

Статья 13. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь

1. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь - общественная организация, признанная Международным олимпийским комитетом.

2. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь возглавляет олимпийское движение Беларуси, участвует в разработке и проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь единой государственной политики развития спорта высших достижений, руководствуется в своей деятельности законодательством Республики Беларусь, Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета и своим уставом.

Статья 14. Паралимпийский комитет Республики Беларусь

1. Паралимпийский комитет Республики Беларусь - общественная организация, признанная Международным и Европейским паралимпийскими комитетами.

2. Паралимпийский комитет Республики Беларусь возглавляет паралимпийское движение Беларуси, участвует в разработке и проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Министерством труда и социальной защиты Республики Беларусь, Министерством здравоохранения Республики Беларусь, Министерством образования Республики Беларусь, а также общественными объединениями инвалидов единой государственной политики развития физической культуры и спорта среди инвалидов, в том числе среди детей с особенностями психофизического развития, руководствуется в своей деятельности законодательством Республики Беларусь, уставами Международного и Европейского паралимпийских комитетов и своим уставом.

Статья 15. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта

1. Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта - некоммерческая организация, созданная в форме общественного объединения либо союза (ассоциации) в целях развития вида (видов) спорта в Республике Беларусь, организации и проведения спортивных соревнований по отдельным видам спорта.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2. Федерации (союзу, ассоциации) по виду (видам) спорта, входящей в состав (являющейся членом) международных спортивных объединений, может быть присвоен статус национальной федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта Министерством спорта и туризма Республики Беларусь в порядке, устанавливаемом Правительством Республики Беларусь.

3. Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта участвует в разработке и проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, Паралимпийским комитетом Республики Беларусь единой государственной политики развития вида (видов) спорта и осуществляет иную деятельность в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

Статья 16. Специализированные учебно-спортивные учреждения

1. Специализированное учебно-спортивное учреждение - некоммерческая организация, предметом деятельности которой является подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

2. Типы специализированных учебно-спортивных учреждений:

2.1. детско-юношеские спортивные школы общей физической подготовки;

2.2. детско-юношеские спортивные школы;

2.3. детско-юношеские спортивно-технические школы;

2.4. специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва;

2.5. специализированные спортивно-технические школы;

2.6. школы высшего спортивного мастерства;

2.7. центры олимпийского резерва;

2.8. центры олимпийской подготовки.

3. Специализированные учебно-спортивные учреждения могут осуществлять деятельность после прохождения государственной аккредитации, проводимой Министерством спорта и туризма Республики Беларусь в порядке, устанавливаемом Правительством Республики Беларусь.

4. Специализированные учебно-спортивные учреждения действуют на основании уставов, разрабатываемых в соответствии с общими положениями о специализированных учебно-спортивных учреждениях, утверждаемыми Правительством Республики Беларусь или уполномоченным им государственным органом.

5. Подготовка в специализированных учебно-спортивных учреждениях осуществляется на основе программ по видам спорта, утверждаемых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. Государственная аккредитация специализированного учебно-спортивного учреждения - процедура признания статуса специализированного учебно-спортивного учреждения соответствующего типа, подтверждающая наличие в учреждении ресурсного обеспечения,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

отвечающего требованиям, предъявляемым к соответствующему типу специализированных учебно-спортивных учреждений и установленным законодательством.

7. В целях обеспечения государственного контроля за качеством подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях проводится их аттестация в порядке, утверждаемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

8. Государственная аттестация специализированного учебно-спортивного учреждения - процедура, подтверждающая соответствие содержания и качества подготовки в специализированном учебно-спортивном учреждении программам по видам спорта. По результатам государственной аттестации специализированное учебно-спортивное учреждение может быть преобразовано в специализированное учебно-спортивное учреждение иного типа.

9. Специализированное учебно-спортивное учреждение, не прошедшее государственную аттестацию, проходит через год повторную государственную аттестацию.

В случае непрохождения повторной государственной аттестации специализированное учебно-спортивное учреждение лишается статуса специализированного учебно-спортивного учреждения соответствующего типа.

10. Государственная аттестация специализированных учебно-спортивных учреждений, указанных в подпунктах 2.1 - 2.5 пункта 2 настоящей статьи, проводится местными исполнительными и распорядительными органами, указанных в подпунктах 2.6 - 2.8 пункта 2 настоящей статьи, - Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 17. Клубы по виду (видам) спорта. Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы)

1. Клуб по виду (видам) спорта - организация, осуществляющая деятельность по подготовке спортсменов (команд спортсменов) и представлению спортсменов (команд спортсменов) от своего имени на спортивных соревнованиях по виду (видам) спорта.

2. Физкультурно-оздоровительный, спортивный центр (комбинат, комплекс) - организация, имеющая в собственности, хозяйственном ведении или оперативном управлении физкультурно-спортивные сооружения и предоставляющая эти сооружения гражданам и организациям для проведения спортивных мероприятий либо оказывающая на их базе физкультурно-оздоровительные услуги.

3. Организации физической культуры и спорта, указанные в пунктах 1 и 2 настоящей статьи, могут создаваться в любой организационно-правовой форме в соответствии с законодательством.

Глава 3

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Статья 18. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь - совокупность программ и нормативов - основа физического воспитания граждан Республики Беларусь.

2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь определяет цели, задачи физического воспитания граждан и уровень их физической подготовленности.

3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь утверждается Правительством Республики Беларусь или уполномоченным им государственным органом.

Статья 19. Физическое воспитание в учреждениях образования

1. Учреждения образования в соответствии с законодательством, на основании своих уставов и с учетом интересов обучающихся определяют средства физического воспитания, методы проведения учебных занятий на основе типовых планов, программ по физической культуре, а также проводят дополнительную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, в том числе с привлечением к ней организаций физической культуры и спорта.

2. В учреждениях, обеспечивающих получение дошкольного образования, физическое воспитание является обязательным и осуществляется в процессе разнообразных видов детской деятельности в соответствии с планами, программами по физической культуре и требованиями санитарных норм, правил и гигиенических нормативов.
(в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-З)
(см. текст в предыдущей редакции)

3. Учреждения, обеспечивающие получение дошкольного образования, могут проводить углубленную работу по физическому воспитанию в соответствии с законодательством об образовании.

4. Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального образования, на III ступени общего среднего образования в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования, осуществляется в соответствии с требованиями санитарных норм, правил и гигиенических нормативов:

4.1. на уроках по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" ("Физическая культура");

4.2. при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и туристических мероприятий.
(п. 4 статьи 19 в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-З)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

(см. текст в предыдущей редакции)

5. Обязательные уроки по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" ("Физическая культура") проводятся в течение всего периода обучения:

5.1. не реже двух раз в учебную неделю в общеобразовательных учреждениях, на III ступени общего среднего образования в учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования;

5.2. не реже трех раз в учебную неделю в учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования.

(п. 5 статьи 19 в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-З)

(см. текст в предыдущей редакции)

6. Физическое воспитание обучающихся в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования, является обязательным в течение всего периода обучения и осуществляется не менее четырех часов в неделю в форме учебных занятий по физическому воспитанию в соответствии с учебными планами, программами по физической культуре и требованиями санитарных норм, правил и гигиенических нормативов.

(в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-З)

(см. текст в предыдущей редакции)

7. Для проведения дополнительной физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и туристической работы в общеобразовательных учреждениях, учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, организуется работа кружков, групп, секций по видам спорта.

(п. 7 статьи 19 в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-З)

(см. текст в предыдущей редакции)

8. Учащиеся и студенты проходят ежегодное медицинское обследование в организациях здравоохранения, по результатам которого распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы и группы лечебной физической культуры.

9. Учащиеся и студенты с ослабленным здоровьем занимаются в специальных медицинских группах и группах лечебной физической культуры на основе специально разрабатываемых программ по физическому воспитанию.

Статья 20. Физическая культура по месту работы

1. Организации могут способствовать реализации работниками права на занятие физической культурой посредством:

1.1. проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со своими работниками и членами их семей;

1.2. строительства и содержания физкультурно-спортивных сооружений;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1.3. создания структурного подразделения (введения должностей специалистов), осуществляющего деятельность в целях развития физической культуры и спорта;

1.4. содействия объединению работников в коллективы физической культуры;

1.5. осуществления иной деятельности, не запрещенной законодательством, способствующей реализации работниками права на занятие физической культурой.

2. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, профессиональные союзы содействуют деятельности организаций, направленной на реализацию их работниками права на занятие физической культурой.

Статья 21. Физическая культура по месту жительства

1. Местные исполнительные и распорядительные органы организуют занятия физической культурой граждан по месту жительства.

2. Для обеспечения права граждан на занятие физической культурой местные исполнительные и распорядительные органы:

2.1. самостоятельно или совместно с организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с гражданами по месту жительства;

2.2. создают и финансируют физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы) с широким набором физкультурно-оздоровительных услуг, определяют порядок предоставления детям, инвалидам, пенсионерам физкультурно-оздоровительных услуг с частичной оплатой их стоимости или бесплатно в этих физкультурно-оздоровительных, спортивных центрах (комбинатах, комплексах);

2.3. содержат физкультурно-спортивные сооружения, находящиеся в коммунальной собственности, и осуществляют их ремонт, поддерживают достаточный уровень обеспеченности населенных пунктов физкультурно-спортивными сооружениями;

2.4. в порядке, установленном законодательством, выделяют необходимые помещения, предоставляют физкультурно-спортивные сооружения организациям физической культуры и спорта для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми, подростками и молодежью, оказывают иную помощь организациям физической культуры и спорта;

2.5. организуют работу кружков, групп, секций по видам спорта;

2.6. создают условия для занятий физической культурой в зонах отдыха;

2.7. осуществляют в соответствии со своей компетенцией иную деятельность, способствующую реализации гражданами права на занятие физической культурой.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Статья 22. Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава органов внутренних дел, органов финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорских работников, должностных лиц таможенных органов. Физическая подготовка граждан к военной службе. Занятие гражданами, подлежащими призыву на военную службу, военно-прикладными видами спорта

(в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2006 N 150-З)
(см. текст в предыдущей редакции)

1. Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава органов внутренних дел, органов финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорских работников, должностных лиц таможенных органов является одним из основных предметов боевой и (или) профессиональной подготовки, важной и неотъемлемой частью их воспитания. Организация и финансирование физической подготовки военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава органов внутренних дел, органов финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорских работников, должностных лиц таможенных органов осуществляются в соответствии с законодательством, в том числе республиканскими государственно-общественными объединениями.

2. Физическая подготовка граждан к военной службе проводится в соответствии с образовательными стандартами в учреждениях образования при осуществлении ими обучения и воспитания на III ступени общего среднего образования.
(п. 2 статьи 22 в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-З)
(см. текст в предыдущей редакции)

3. Граждане, подлежащие призыву на военную службу, могут заниматься военно-прикладными видами спорта в республиканских государственно-общественных объединениях, общественных объединениях, учреждениях образования, клубах и секциях по виду (видам) спорта независимо от их ведомственной принадлежности.

Статья 23. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами

1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами направлена на повышение их двигательной активности и является составной частью реабилитации инвалидов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2. Организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами, в том числе с детьми с особенностями психофизического развития, осуществляют Министерство образования Республики Беларусь, Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Министерство труда и социальной защиты Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы в соответствии с их компетенцией.

3. Государственные органы, указанные в пункте 2 настоящей статьи, проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с инвалидами совместно с Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Глава 4
СПОРТ

Статья 24. Подготовка спортивного резерва в специализированных учебно-спортивных учреждениях

1. В целях подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса создается система специализированных учебно-спортивных учреждений, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также иных источников финансирования, не запрещенных законодательством.

2. Право на бесплатную подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, имеют граждане Республики Беларусь, а также иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие на территории Республики Беларусь, прошедшие конкурсный отбор и не имеющие противопоказаний для занятий избранными видами спорта.

3. Контрольные цифры приема (планы комплектования) без оплаты за подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях, финансируемых за счет средств республиканского бюджета, определяет Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, а в учреждениях, финансируемых за счет средств местных бюджетов, - местные исполнительные и распорядительные органы.

4. Специализированными учебно-спортивными учреждениями, финансируемыми за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, сверх контрольных цифр приема (планов комплектования) без оплаты за подготовку может осуществляться прием граждан, не прошедших конкурсный отбор и не имеющих противопоказаний для занятий избранными видами спорта, на подготовку за плату при условии соблюдения норм и правил организации учебно-тренировочного процесса.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5. Специализированные учебно-спортивные учреждения, финансируемые за счет иных источников, не запрещенных законодательством, определяют по согласованию с собственником контрольные цифры приема (планы комплектования) без оплаты за подготовку, а также количество обучающихся за плату.

6. Порядок приема, перевода, отчисления, восстановления обучающихся устанавливается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

7. Условия приема и подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях иностранных граждан и лиц без гражданства, не проживающих постоянно на территории Республики Беларусь, определяются законодательством Республики Беларусь и международными договорами Республики Беларусь.

8. Плата за подготовку устанавливается руководителем специализированного учебно-спортивного учреждения в размере экономически обоснованных затрат по согласованию с собственником. По решению руководителя специализированного учебно-спортивного учреждения может устанавливаться размер платы за обучение, дифференцированный в зависимости от уровня спортивных достижений обучающихся.

Статья 25. Подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в средних школах - училищах олимпийского резерва

(в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-З)
(см. текст в предыдущей редакции)

КонсультантПлюс: примечание.
Примерное положение об училище олимпийского резерва утв. приказом Министерства образования Республики Беларусь от 16.11.1994 N 325.

Подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в средних школах - училищах олимпийского резерва осуществляется в соответствии с законодательством.

Статья 26. Единая спортивная классификация Республики Беларусь

1. Единая спортивная классификация Республики Беларусь - совокупность норм и требований, необходимых для присвоения спортивных разрядов и званий, а также условия и порядок их присвоения.

2. Единая спортивная классификация Республики Беларусь утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 27. Проведение спортивных соревнований

1. Спортивные соревнования в Республике Беларусь, за исключением официальных чемпионатов, розыгрышей кубков Республики Беларусь, могут

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

проводить государственные органы, организации, а также граждане (далее - лица, проводящие соревнования). Спортивные соревнования могут быть официальными и неофициальными.

2. Официальные спортивные соревнования Республики Беларусь проводятся в соответствии с республиканским и местными календарными планами проведения официальных спортивных соревнований. Республиканский календарный план проведения официальных спортивных соревнований утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, местные календарные планы проведения официальных спортивных соревнований - местными исполнительными и распорядительными органами.

3. Неофициальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с решениями лиц, проводящих соревнования.

4. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с положениями о проведении (регламентами проведения) соревнований по виду спорта, утверждаемыми лицами, проводящими соревнования. Примерное положение о проведении спортивного соревнования утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

5. Все права на теле-, радио-, иные способы трансляции спортивных соревнований принадлежат лицам, проводящим соревнования, если иное не установлено договором между лицами, проводящими соревнования, и участниками (организациями, представляющими от своего имени спортсмена (команды спортсменов), или спортсменом при отсутствии такой организации) или положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

Статья 28. Проведение официальных чемпионатов, розыгрышей кубков Республики Беларусь

1. В Республике Беларусь в течение календарного года, как правило, могут быть проведены один официальный чемпионат Республики Беларусь по виду спорта, одни официальные соревнования на кубок Республики Беларусь среди спортсменов каждого пола, за исключением видов спорта, указанных в пункте 2 настоящей статьи.

2. В видах спорта, где соревнования проводятся в помещении и на открытом воздухе, в течение календарного года могут проводиться один зимний и один летний официальные чемпионаты Республики Беларусь.

3. Официальные чемпионаты, розыгрыши кубков Республики Беларусь по видам спорта могут проводить национальные федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, а также Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные государственные органы в соответствии с их компетенцией либо уполномоченные ими организации.

Статья 29. Международные спортивные связи

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1. Организации, граждане имеют право принимать участие в международных спортивных соревнованиях, проводимых на территории Республики Беларусь и за ее пределами, при соблюдении ими требований, установленных лицами, проводящими соревнования, и не противоречащих законодательству Республики Беларусь.

КонсультантПлюс: примечание.

По вопросу, касающемуся порядка направления спортивных делегаций Республики Беларусь за границу для участия в международных спортивных мероприятиях, см. постановление Совета Министров Республики Беларусь от 08.06.2009 N 754.

2. Представлять интересы Республики Беларусь в международных спортивных организациях, а также в спортивных и иных мероприятиях, проводимых международными спортивными организациями, имеют право Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные государственные органы в соответствии с их компетенцией, уполномоченные ими организации, Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Паралимпийский комитет Республики Беларусь, национальные федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта.

Статья 30. Судейство спортивных соревнований

1. Контроль за соблюдением правил спортивных соревнований, определение победителей и фиксирование спортивных результатов осуществляют судьи по спорту.

2. Порядок организации судейства спортивных соревнований, в том числе международных, определяют лица, проводящие соревнования.

3. К судейству официальных спортивных соревнований Республики Беларусь допускаются судьи по спорту, прошедшие специальную подготовку в организациях физической культуры и спорта в порядке, утверждаемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

4. Правовой статус судей по спорту определяется Положением о судьях по спорту, утверждаемым Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

(п. 4 статьи 30 введен Законом Республики Беларусь от 20.12.2007 N 296-З)

Статья 31. Спорт высших достижений

1. Спорт высших достижений - спорт, направленный на достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов.

2. Государственные органы создают необходимые условия для спортсменов, тренеров, которые достигли высоких спортивных результатов или содействуют повышению международного авторитета Республики Беларусь, формируют из этих спортсменов и тренеров национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта в порядке, определяемом статьей 33 настоящего Закона.

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

3. Спортсменам, добившимся выдающихся результатов на спортивных соревнованиях, а также тренерам, обеспечившим их подготовку, могут выплачиваться вознаграждения, установленные законодательством.

Статья 32. Профессиональный спорт

1. Профессиональный спорт - предпринимательская, трудовая и иная не запрещенная законодательством деятельность, направленная на достижение высоких спортивных результатов и получение доходов (вознаграждений) от организации спортивных мероприятий и (или) участия в них.

КонсультантПлюс: примечание.

Положение о порядке и условиях заключения контрактов со спортсменами-инструкторами и тренерами национальной команды Республики Беларусь по виду спорта и примерные формы контрактов со спортсменом-инструктором и тренером национальной команды Республики Беларусь по виду спорта утв. постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства труда Республики Беларусь от 31.01.2000 N 1/9.

2. Отношения, возникающие в профессиональном спорте между спортсменами, тренерами, судьями, иными гражданами, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, а также организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, регулируются Гражданским кодексом Республики Беларусь, Трудовым кодексом Республики Беларусь, настоящим Законом и иными актами законодательства.

3. Для работы по совместительству спортсменам и тренерам, занимающимся профессиональным спортом, требуется согласие нанимателя по месту основной работы.

Статья 33. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта

1. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта - коллективы спортсменов, тренеров и иных специалистов, формируемые для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них под символами Республики Беларусь.

2. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта формируются с учетом тенденций развития спорта, пола, возраста спортсменов, их спортивных результатов Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по представлению национальных федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, иными организациями в соответствии с законодательством.

(в ред. Закона Республики Беларусь от 20.12.2007 N 296-З)

(см. текст в предыдущей редакции)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Национальные команды Республики Беларусь по видам спорта формируются в пределах численности, установленной Правительством Республики Беларусь, сборные команды Республики Беларусь - в пределах численности, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

4. Члены национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, не выполняющие установленные нормативы и (или) систематически нарушающие свои обязанности, могут быть отчислены из национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта по представлению соответствующей национальной федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта.

5. Материально-техническое обеспечение национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, финансирование их подготовки к международным спортивным мероприятиям и участия в них осуществляются за счет средств республиканского бюджета, добровольных пожертвований граждан и юридических лиц и иных источников, не запрещенных законодательством.

Статья 34. Методы и вещества, запрещенные в спорте. Допинговый контроль

1. Не допускается использование спортсменами методов, веществ, способствующих повышению их работоспособности и запрещенных для использования законодательством Республики Беларусь и (или) решениями Международного олимпийского комитета, иных соответствующих международных организаций.
(в ред. Закона Республики Беларусь от 20.12.2007 N 296-З)
(см. текст в предыдущей редакции)

2. Допинговый контроль - взятие и исследование биопроб спортсменов в целях выявления наличия в их организме запрещенных к применению веществ либо установления использования ими запрещенных методов подготовки к соревнованиям.

3. К допинговому контролю могут привлекаться спортсмены независимо от их пола, возраста, уровня мастерства и места жительства в порядке и на условиях, предусмотренных Медицинским кодексом Международного олимпийского комитета, Всемирным антидопинговым кодексом, иными решениями соответствующих международных организаций.
(в ред. Закона Республики Беларусь от 20.12.2007 N 296-З)
(см. текст в предыдущей редакции)

4. Допинговый контроль спортсменов - членов национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта проводится за счет средств республиканского бюджета.

5. Лица, проводящие спортивные мероприятия, обязаны обеспечить условия проведения допингового контроля с соблюдением требований Медицинского кодекса Международного олимпийского комитета,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Всемирного антидопингового кодекса, иных решений соответствующих международных организаций и законодательства Республики Беларусь.
(в ред. Закона Республики Беларусь от 20.12.2007 N 296-З)
(см. текст в предыдущей редакции)

6. Спортсмены, биопробы которых показали использование запрещенных к применению методов, веществ, указанных в пункте 1 настоящей статьи, лица, виновные в применении их спортсменами, а также спортсмены, отказавшиеся от допингового контроля, подлежат лишению права участия в официальных спортивных соревнованиях Республики Беларусь и в спортивных соревнованиях в составах национальных и сборных команд Республики Беларусь в порядке, определяемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, а также несут ответственность в соответствии с законодательством.

7. Спортивные результаты, достигнутые с использованием методов, веществ, указанных в пункте 1 настоящей статьи, могут быть признаны недействительными лицами, проводящими соревнования.

Глава 5
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Статья 35. Физкультурно-спортивные сооружения

1. Физкультурно-спортивные сооружения могут быть государственными и частными. Государственные физкультурно-спортивные сооружения могут находиться в республиканской или коммунальной собственности.

2. Не допускаются ликвидация или перепрофилирование физкультурно-спортивного сооружения, находящегося в государственной собственности, без создания равнозначного физкультурно-спортивного сооружения в пределах данного населенного пункта.

3. Достаточный уровень обеспеченности населенных пунктов физкультурно-спортивными сооружениями определяется местными исполнительными и распорядительными органами на основе градостроительной документации.

Статья 36. Право на занятие педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта

1. К педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта допускаются граждане, имеющие среднее специальное или высшее образование в сфере физической культуры и спорта, а также граждане, допущенные к такой деятельности в порядке, утверждаемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

2. Граждане, указанные в пункте 1 настоящей статьи, которые в течение трех и более лет после окончания учреждения образования (получения допуска к педагогической деятельности в сфере физической культуры и

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

спорта) не осуществляли педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта или, прекратив такую деятельность, в течение этого срока не возобновили ее, могут быть допущены к педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта после прохождения специальной подготовки.

Порядок прохождения специальной подготовки гражданами, указанными в части первой настоящего пункта, определяется Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

КонсультантПлюс: примечание.

Инструкция о присвоении квалификационных категорий тренерам-преподавателям по спорту и иным категориям работников в сфере физической культуры и спорта утв. постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 26.02.2010 N 19.

Статья 37. Подготовка, повышение квалификации и переподготовка кадров в сфере физической культуры и спорта

1. Подготовка, повышение квалификации и переподготовка кадров в сфере физической культуры и спорта осуществляются в учреждениях образования в соответствии с законодательством.

2. Подготовка, повышение квалификации и переподготовка кадров в сфере физической культуры и спорта могут осуществляться за счет средств республиканского и местных бюджетов, средств граждан и юридических лиц и иных источников, не запрещенных законодательством.

3. Порядок подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в сфере физической культуры и спорта устанавливается в соответствии с законодательством.

Председатель Верховного Совета
Республики Беларусь С.ШУШКЕВИЧ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель
Министра

образования

Республики

Беларусь

К.С.Фарино

_____2012

г.

Инструктивно-методическое письмо
Министерства образования Республики Беларусь

«Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2012/2013 учебном году»

Типовыми учебными планами, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 26 августа 2011 г. № 241, на изучение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на I, II, III ступенях общего среднего образования предусматривается 2 учебных часа в учебную неделю.

Министерство образования при реализации учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» рекомендует руководствоваться:

- образовательными стандартами учебного предмета «Физическая культура и здоровье», в которых установлены требования к организации образовательного процесса, объему учебной нагрузки учащихся, уровню подготовленности учащихся, содержанию учебно-программной документации общего среднего образования, а также нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся;
- учебными программами для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. I–IV классы». – Минск: НИО, 2012;
- учебной программой для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. V – XI классы». – Минск: НИО, 2012;
- учебной программой для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. I–XII классы». – Минск: НИО, 2007;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- примерным календарно-тематическим планированием «Физическая культура и здоровье. I–IV классы»: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – Минск: НИО, 2009;
- примерным календарно-тематическим планированием «Физическая культура и здоровье. V–IX классы»: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – Минск: НИО, 2009;
- примерным календарно-тематическим планированием «Физическая культура и здоровье. X–XI классы»: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – Минск: НИО, 2009;
- Положением об учреждении общего среднего образования, утвержденным постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20 декабря 2011 г. № 283;
- санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования», утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 15 июля 2010 г. № 94 (с изменениями и дополнениями 2010 – 2011 г.г.);
- санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами «Гигиенические требования к устройству, оборудованию и эксплуатации плавательных бассейнов», утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 22 сентября 2009 г. № 105 (с изменениями и дополнениями 2010 – 2011 г.г.);
- санитарными правилами и нормами 2.1.2.12-19-2006 «Гигиенические требования к устройству и эксплуатации спортивных сооружений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 8 ноября 2006 г. № 134 с изменениями и дополнениями 2011 г.;
- Правилами проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20 июня 2011 г. № 38;
- Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными Министерством спорта и туризма Республики Беларусь от 21 декабря 2004 г. № 10;
- другими нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы получения общего среднего образования.

Перечисленные нормативные правовые акты и примерное календарно-тематическое планирование размещены на сайте Министерства образования Республики Беларусь (edu.gov.by), научно-методического учреждения «Национальный институт образования» (www.adu.by), учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» **(www.sporteducation.by).**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» НА I СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (I–IV КЛАССЫ)

С 1 сентября 2012/2013 учебного года аттестация учащихся I-IV классов по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется на содержательно-оценочной основе, которая предусматривает словесную оценку результатов учебных достижений учащихся без выставления отметок в баллах.

Ежегодно до 1 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья учащиеся распределяются на группы для занятий на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»: основная, подготовительная, специальная, лечебной физкультуры.

Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» не допускаются.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осваивают содержание учебной программы «Физическая культура и здоровье» в полном объеме за исключением противопоказанных им упражнений и видов деятельности.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, в первой и последней четвертях выполняют тестовые упражнения для определения уровня развития отдельных физических качеств. Следует помнить, что учащиеся I класса в I четверти не тестируются.

На I ступени общего среднего образования итоговый уровень физической подготовленности учащихся не определяется. Результаты каждого из шести тестовых упражнений и соответствующий им уровень развития отдельных физических качеств (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий) заносятся в классный журнал в соответствующие графы. Учащимся, освобожденным по состоянию здоровья от выполнения одного или нескольких тестовых упражнений, в графе «результат» делается запись «*осв.*», то есть «освобожден(а)», а графа «уровень развития физических качеств» остается незаполненной.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

У каждого учителя, который проводит учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», должны быть следующие документы по планированию учебного материала:

календарно-тематическое планирование;

планы-конспекты учебных занятий.

Календарно-тематическое планирование согласовывается директором (заместителем директора по основной деятельности) учреждения общего среднего образования на каждый учебный год.

Форму написания планов-конспектов учебных занятий определяет учитель.

Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», как правило, проводятся раздельно для мальчиков и девочек. Решение о возможности организации проведения учебных занятий по учебному предмету ”Физическая культура и здоровье“ раздельно для мальчиков и девочек в **I–IV классах** и их делении на соответствующие группы принимается управлением (отделом) образования местного исполнительного и распорядительного органа по согласованию с финансовым управлением (отделом) данного местного исполнительного и распорядительного органа.

В целях повышения у учащихся интереса к учебному предмету «Физическая культура и здоровье», формирования основ здорового образа жизни, разностороннего полноценного физического развития в I–IV классах могут организовываться факультативные занятия спортивной направленности.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» НА II И III СТУПЕНЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (V–XI КЛАССЫ)

Образовательной целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование физической культуры личности в процессе решения взаимосвязанных педагогических, гигиенических и прикладных задач, изложенных в пояснительной записке учебных программ.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в V–XI классах в новом учебном году включает в себя:

формирование у учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;

создание условий и содействие учащимся в сохранении и улучшении здоровья средствами физической культуры и спорта;

подготовку учащихся выпускных классов к сдаче выпускного экзамена по выбору по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учетом их ориентации на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Ежегодно до 1 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья учащиеся распределяются на группы для занятий на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»: основная, подготовительная, специальная, лечебной физкультуры.

Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» не допускаются.

У каждого учителя, который проводит учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (далее – учитель физической культуры), должны быть следующие документы по планированию учебного материала:

годовой план-график распределения учебного материала;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

календарно-тематическое планирование;

планы-конспекты учебных занятий.

Перечисленные документы ежегодно обновляются с внесением в них необходимых изменений или дополнений согласно изменениям содержания и требований учебных программ, с учетом введения в действие новых нормативных правовых документов. Годовой план-график и календарно-тематическое планирование согласовываются директором (заместителем директора по основной деятельности) учреждения общего среднего образования на каждый учебный год.

Форму написания планов-конспектов учебных занятий определяет учитель физической культуры. При этом их содержание должно включать в себя дату и место проведения учебного занятия, систему соподчиненных учебных задач, соответствующих этапам формирования двигательных умений и навыков, перечень используемых на учебном занятии упражнений, оборудования и инвентаря, методы проведения учебного занятия, дозировку физических нагрузок, формы, методы и критерии контроля учебных достижений учащихся и др.

Все перечисленные документы планирования должны храниться у учителя физической культуры в учреждении общего среднего образования в течение всего учебного года.

При проведении учебных занятий в X и XI классах по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» классы делятся на группу юношей и девушек в порядке, определяемом Положением об учреждении общего среднего образования, утвержденным постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20 декабря 2011 г. № 283.

Решение о возможности организации проведения учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» раздельно для мальчиков и девочек в V–IX классах и их делении на соответствующие группы принимается управлением (отделом) образования местного исполнительного и распорядительного органа по согласованию с финансовым управлением (отделом) данного местного исполнительного и распорядительного органа.

При изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье» во внеурочное время могут проводиться факультативные занятия спортивной направленности. Количество часов на проведение факультативных занятий

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

определяется и распределяется педагогическим советом учреждения общего среднего образования на основании заявлений законных представителей учащихся. При проведении факультативных занятий необходимо учитывать максимальную допустимую нагрузку на одного ученика.

Учреждения общего среднего образования могут планировать и проводить факультативные занятия спортивной направленности с учащимися IX–XI классов в шестой школьный день.

Для проведения факультативных занятий спортивной направленности используются учебные программы, методические и дидактические материалы, рекомендованные Министерством образования Республики Беларусь: «Атлетическая гимнастика», «Аэробика», «Основы дзюдо – «Гибкий путь», «Играем в футбол», «Туризм», «Теннис», «Баскетбол», «Черлидинг», «Основы олимпийских знаний», «Корфбол». Указанные программы размещены на сайтах научно-методического учреждения «Национальный институт образования» **(**www.adu.by**)** и учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» **(www.sporteducation.by).**

В целях создания условий для спортивной подготовки одаренных, способных учащихся в учреждениях общего среднего образования могут создаваться специализированные по спорту классы.

Порядок создания и организации работы указанных классов регламентируется Положением о специализированных по спорту классах и порядке приема лиц для получения начального образования, базового образования, среднего образования в специализированных по спорту классах учреждений общего среднего образования, утвержденным Министерством образования Республики Беларусь, Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Министерством обороны Республики Беларусь от 18.07.2011 № 79/18/40.

АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Аттестация учащихся учреждений общего среднего образования осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательных программ общего

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

среднего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.06.2011 № 38.

Учащиеся при освоении содержания учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» проходят текущую, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущая аттестация проводится на учебных занятиях с выставлением отметок. В целях определения соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям учебных программ учитель проводит текущую аттестацию учащихся по разделам «Знания», «Основы видов спорта», «Уровень физической подготовленности», «Домашние задания».

При изучении раздела **«Знания»** оцениваются знания общих теоретических сведений о социальной сущности, медико-биологических основах и истории физической культуры, спорта и Олимпийских играх; знания теоретических сведений об основных видах движений, правил подвижных, народных и спортивных игр, правил соревнований по видам спорта; соблюдение правил безопасного поведения на учебных занятиях физической культуры, самостоятельных физкультурных занятиях. Учитель физической культуры разрабатывает дидактические материалы для изучения теоретических разделов учебной программы и обеспечивает ими всех учащихся. **Контроль усвоения знаний осуществляется только в устной форме.**

При изучении раздела **«Основы видов спорта»** оцениваются не только результаты, но и процесс формирования двигательных умений и навыков (освоение учащимися техники физических упражнений). Отметка может выставляться как за законченное движение, так и за отдельные его элементы. Отметки за результаты выполнения учебных нормативов (например, бег 60, 100 м, прыжки в высоту и длину с разбега и т.д.) выставляются в данный раздел.

Учащимся, успешно выполнившим требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь и получившим значок и удостоверение соответствующей ступени, может быть выставлена текущая отметка «10» баллов.

Раздел **«Уровень физической подготовленности»** предполагает использование в образовательном процессе тестовых упражнений, включенных в содержание учебных программ, критериев оценки их результатов и методик тестирования. Наряду с итоговой отметкой за уровень

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

физической подготовленности учащихся учитель физической культуры может выставлять в классный журнал в качестве текущих отметки за результаты, показанные в отдельных тестовых упражнениях.

Изучение раздела **«Домашние задания»** предусматривает выставление учащимся отметок за самостоятельное закрепление и совершенствование техники отдельных упражнений и различных комплексов, а также выполнение упражнений тренировочного характера. Конкретные домашние задания определяет учитель физической культуры в соответствии с требованиями учебных программ.

Промежуточная аттестация учащихся выражается в выставлении им отметок за четверть с учетом результатов текущей аттестации.

Результаты текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся V-XI классов оцениваются отметками в баллах по 10-балльной шкале, в том числе отметкой 0 (ноль) баллов, отметками «зачтено», «не зачтено», «не аттестован(а)» или делаются записи «освобожден(а)», «не изучал(а)». Положительными являются отметки от 1 (одного) до 10 (десяти) баллов, «зачтено» и записи «освобожден(а)», «не изучал(а)».

Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок, выставленных по результатам промежуточной аттестации с учетом личных достижений учащегося. Аттестация за учебный год проводится при наличии положительных отметок не менее чем в одной четверти. Например, в I четверти ученик получил отметку 9 баллов, во II, III и IV четвертях – «зачтено». Годовая отметка – 9 баллов.

Итоговая аттестация по завершении обучения и воспитания на III ступени общего среднего образования предусматривает выставление итоговой отметки с учетом годовой и экзаменационной (если учащийся сдавал выпускной экзамен по выбору по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»).

В 2012/2013 учебном году сохраняется прежний порядок подготовки к выпускному экзамену по выбору по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Методические материалы для организации и проведения указанного выпускного экзамена размещены на сайте учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» **(www.sporteducation.by).**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

При проведении промежуточной и итоговой аттестации за год по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или группе лечебной физической культуры, аттестуются в форме «зачтено», «не зачтено», «не аттестован(а)».

Учащимся, которые по состоянию здоровья временно или постоянно освобождены от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», за четверть, год вносится запись «освобожден(а)».

Виды учебной деятельности учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяются учителем физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями. При этом из программы исключаются требования и контрольные нормативы, которые учащимся противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на отметку за четверть и год.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАПОЛНЕНИЮ КЛАССНОГО ЖУРНАЛА

Порядок ведения и оформления классных журналов определяется в соответствии с указаниями по их ведению.

Запись учебного материала в графе «Содержание учебных занятий» должна соответствовать одной или нескольким образовательным задачам плана-конспекта учебного занятия, быть краткой и лаконичной. Допускается делать сокращение в отдельных словах.

На первом учебном занятии каждой четверти или раздела учебной программы учитель физической культуры планирует часть времени для изучения (повторения) с учащимися правил безопасного поведения на учебных занятиях с учетом изучаемого материала учебной программы с обязательной краткой записью в классном журнале. Например, «*П. б. на уроках л/атл.*».

На первом учебном занятии при изучении каждого раздела программы следует указывать соответствующий ему вид спорта, например, «***Гимнастика.*** *Два кувырка вперед слитно*», «***Л/а.*** *Низкий старт. Бег 60 м*». Последующие записи содержания учебного занятия производятся без указания вида спорта.

При разработке календарно-тематического планирования на четверть следует предусматривать домашние задания, которые по своей направленности могут быть трех видов:

1)задания, связанные с освоением техники отдельных упражнений или комплексов упражнений;

2)задания, связанные с развитием одного или нескольких физических качеств;

3)задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений.

В зависимости от вида задания сроки, на которые они задаются, могут составлять от одной – двух недель (первый и третий виды) до одного – двух месяцев (второй вид). Содержание домашних заданий должно соответствовать требованиям учебных программ.

В графе «Домашние задания» учитель физической культуры кратко записывает словами задание или номер карточки (при наличии картотеки) с

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

обязательным указанием сроков контроля этого задания. Например, «*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола – до 16.12.2012*» или «*Упр. № 12 (мальчики), № 9 (девочки) – до 16.02.2013*». Оценка домашнего задания осуществляется в соответствии с действующими нормами оценки результатов учебной деятельности по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, в первой и последней четвертях выполняют тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности. В конце классного журнала отведены две страницы для определения и записи указанного уровня. Их заполняет учитель, который преподает учебный предмет «Физическая культура и здоровье». Первая страница должна быть заполнена до конца сентября, вторая страница – не позднее последней учебной недели учебного года.

Учащимся, освобожденным по состоянию здоровья от выполнения одного или нескольких тестовых упражнений, в графе «результат» делается запись «*осв.*», то есть «освобожден(а)», а графа «отметка» остается незаполненной.

Учащимся, которые выполнили все тестовые упражнения, в классный журнал записывается словесная отметка уровня физической подготовленности. Цифровая отметка уровня физической подготовленности определяется по среднему баллу, указанному в таблице.

Таблица

Оценка уровня физической подготовленности

учащихся учреждений общего среднего образования

Уровень физической подготовленности	**Средний балл**	**Соответствие 10-балльной шкале**
Низкий	0,4 и менее	0
	0,5–1,4	1
	1,5–2,4	2
Ниже среднего	2,5–3,4	3

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	3,5–4,4	4
Средний	4,5–5,4	5
	5,5–6,4	6
Выше среднего	6,5–7,4	7
	7,5–8,4	8
Высокий	8,5–9,4	9
	9,5–10	10

Учащимся, не выполнившим по уважительной причине (например, по болезни) одно или несколько тестовых упражнений, отметка за уровень физической подготовленности не выставляется.

В V–VIII классах итоговый уровень физической подготовленности учащихся определяется и заносится в классный журнал, но **не учитывается при проведении промежуточной и итоговой аттестации.**

В классных журналах V–VIII классов в каждой четверти, а также в классных журналах IX – XI классов во II и III четвертях перед отметкой за четверть без указания даты проведения учебного занятия учащимся выставляются отметки за освоение содержания разделов учебной программы «Знания» (в графу «Знания»), «Основы видов спорта» (в графу «ОВС»), «Домашние задания» (в графу «Д/з»). В IX – XI классах в I и IV четвертях к вышеуказанным разделам добавляется раздел учебной программы «Уровень физической подготовленности» (в графу «УФП»).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

В соответствии с планом работы учреждения общего среднего образования на год администрация учреждения общего среднего образования совместно с медицинским работником осуществляют контроль за организацией и проведением всех форм физического воспитания учащихся.

Учебные занятия по учебному предмету ”Физическая культура и здоровье“ с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к

подготовительной медицинской группе, проводятся вместе с учащимися основной медицинской группы согласно рекомендациям врача.

Учебные занятия по учебному предмету ”Физическая культура и здоровье“ с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее – СМГ), проводятся педагогическими работниками, прошедшими специальную подготовку на курсах повышения квалификации.

Учебные занятия с учащимися СМГ могут планироваться в расписании учебного дня до или после учебных занятий. При наличии необходимых условий (материально-техническая база, педагогические кадры) учебные занятия с учащимися СМГ могут быть организованы одновременно с учебными занятиями по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Например, один учитель проводит учебное занятие по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», а другой – учебное занятие с учащимися СМГ этого же класса.

Учебные занятия с учащимися СМГ должны быть организованы с начала учебного года и продолжаться в течение всего учебного года. Недопустимо объединять учебные занятия СМГ или проводить их в два дня подряд.

Занятия специальных медицинских групп организуются в соответствии с учебной программой для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения «Физическая культура и здоровье. I–XII классы» (Минск: НИО, 2007).

Комплектование СМГ на начало учебного года проводится медицинским работником на основании результатов предыдущего медицинского обследования учащихся (в прошедшем учебном году) с учетом изменений, произошедших за период летних каникул. Наполняемость СМГ предусматривает не более 12 учащихся.

Количество и списочный состав СМГ на начало каждого полугодия утверждается приказом директора учреждения общего среднего образования на основании сведений, представляемых медицинским работником. Часы, отведенные на проведение учебных занятий с учащимися СМГ, входят в объем учебной нагрузки учителя физической культуры.

Учет занятий с учащимися СМГ ведется в классном журнале любого класса на страницах, отведенных для факультативных занятий. Все записи

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

делаются в соответствии с указаниями по ведению классных журналов. При отсутствии учащихся на занятиях СМГ им в журнале вносится запись «*н*».

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к группе ЛФК, проводятся медицинскими работниками в лечебно-профилактическом учреждении.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК, а также временно освобожденные от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», присутствуют на них и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным им видам учебной деятельности.

В классном журнале в начале каждой четверти напротив фамилии учащихся, которые отнесены по состоянию здоровья к СМГ или группе ЛФК, в клеточках для отметок делается запись «*СМГ*» или «*ЛФК*».

Учащимся, полностью освобожденным по состоянию здоровья от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и не отнесенным ни к одной из указанных медицинских групп, в классном журнале в графах для четвертных, годовых отметок вносится запись «*освобожден(а)*».

У каждого учителя, который проводит занятия в СМГ, должны быть следующие документы по планированию учебного материала:

календарно-тематическое планирование;

планы-конспекты учебных занятий.

Календарно-тематическое планирование согласовывается директором (заместителем директора по основной деятельности) учреждения общего среднего образования на каждый учебный год. Форму написания планов-конспектов учебных занятий определяет учитель физической культуры.

Указанные документы хранятся в учреждении образования в течение всего учебного года.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С УЧАЩИМИСЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

Двигательный режим учащихся учреждений общего среднего образования обеспечивается системой взаимосвязанных, организованных форм физического воспитания. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня включают, кроме учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», гимнастику до занятий, физкультурные минутки на учебных занятиях и во время выполнения домашних заданий, подвижные и народные игры в перерывах между учебными занятиями.

Основной задачей физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учреждения общего среднего образования является создание условий для восстановления физической и умственной работоспособности учащихся. Решение указанной задачи возможно при полном соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих оздоровительный эффект каждого мероприятия. Организация каждого физкультурно-оздоровительного мероприятия должна сопровождаться строгим выполнением правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Наиболее оптимальным местом проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися являются пришкольные участки и спортивные игровые площадки.

Недопустимо во время перерывов между учебными занятиями привлекать учащихся к спортивным играм, высокоэмоциональным эстафетам с элементами видов спорта, к упражнениям с использованием сложного гимнастического оборудования и отягощений. **Запрещается** использовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях между учебными занятиями игры и упражнения в исходном положении сидя и лежа на полу.

В случае проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в школьных коридорах, холлах, рекреациях, других приспособленных для физкультурных занятий помещениях необходимо максимально обеспечить выполнение санитарно-гигиенических норм и требований и создать безопасные условия для двигательной активности учащихся.

Учителя физической культуры оказывают организационную и методическую помощь учителям-предметникам и классным руководителям в

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

подготовке и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ

В соответствии с пунктом 1 статьи 32 Кодекса Республики Беларусь об образовании учащиеся учреждений общего среднего образования обязаны заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию. В этих целях в учреждениях образования организуются и проводятся спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, аналогичные по содержанию проводимой ранее внеклассной физкультурно-оздоровительной работе, которые являются частью образовательного процесса (пункт 4, статьи 158 Кодекса Республики Беларусь об образовании).

Указанные мероприятия призваны решать следующие задачи:

создание условий для оздоровления учащихся средствами физической культуры и спорта;

вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой и спортом;

отбор перспективных и талантливых в видах спорта учащихся, которым рекомендуются занятия в специализированных учебно-спортивных учреждениях;

тесное взаимодействие с учреждениями дополнительного образования детей и молодежи, специализированными учебно-спортивными учреждениями по формированию здорового образа жизни учащихся средствами физической культуры и спорта.

Учреждения общего среднего образования обеспечивают охрану здоровья обучающихся, которая, кроме оказания медицинской помощи, включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, организацию оздоровления, создание условий для занятий физической культурой и спортом.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Программами и планами воспитательной работы учреждения образования предусматриваются мероприятия по реализации основных направлений воспитания обучающихся, в том числе и воспитание культуры здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое самосовершенствование.

В 2012/2013 учебном году в учреждениях общего среднего образования рекомендуется проведение следующих физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися:

физкультурные минутки, физические упражнения и игры в перерывах между учебными занятиями и физкультурные занятия во время спортивного часа в группах продленного дня;

физкультурные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Белорусская снежинка», «Хрустальный конек», ежемесячные Дни здоровья (каждую вторую субботу месяца);

участие на первом этапе в республиканских спортивных соревнованиях «Стремительный мяч», «Снежный снайпер», «Золотая шайба», «Кожаный мяч», летнем и зимнем многоборьях «Защитник Отечества» среди юношей допризывного и призывного возраста, летнем и зимнем многоборьях «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

соревнования по выполнению требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь на получение значков «Олимпийские надежды», «Спортивная смена», «Физкультурник Беларуси», «Защитник Отечества»;

организация и проведение занятий (в том числе и для учащихся I–IV классов) в секциях, группах и кружках по видам спорта;

участие в республиканских акциях «Олимпизм и молодежь», «Неделя спорта и здоровья», «Футбольные каникулы», республиканских конкурсах «Лето - пора спортивная!», «Алімпіёнік» и др.;

участие в школьных лигах по игровым видам спорта;

подготовка и участие сборных команд учреждения образования в районных, городских, областных и республиканских соревнованиях;

соревнования по видам спорта круглогодичной спартакиады учреждения общего среднего образования.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

При организации и проведении круглогодичной спартакиады обязательными являются следующие виды спорта и физкультурно-оздоровительные мероприятия:

футбол, баскетбол, волейбол;

гандбол* («Стремительный мяч»);

легкая атлетика;

лыжные гонки;

соревнования по летнему и зимнему многоборьям «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

соревнования по летнему и зимнему многоборьям «Защитник Отечества» среди юношей допризывного и призывного возраста Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

соревнования по видам испытаний на получение значков «Олимпийские надежды», «Спортивная смена», «Физкультурник Беларуси» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

соревнования по биатлону, лыжным гонкам и стрельбе из пневматического оружия «Снежный снайпер»;

детские подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!», «Мама, папа, я – спортивная семья!».

Кроме указанных, в программу спартакиады с учетом наличия материально-технической базы могут быть включены такие виды спорта, как весенний или осенний кросс, теннис настольный, теннис, аэробика, плавание, конькобежный спорт, туризм.

Участие команд учреждений общего среднего образования в районных (городских) спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, не вошедших в указанный перечень, согласовывается с отделами (управлениями) образования местных исполнительных и

* При наличии в учреждении образования игрового зала, необходимого оборудования и учителя, имеющего специализацию «гандбол».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

распорядительных органов и регламентируется Положением о районной (городской) спартакиаде учащихся.

К занятиям в спортивных секциях, участию в спортивных соревнованиях учащиеся допускаются с разрешения врача-педиатра (врача общей практики), к туристским походам – с разрешения медицинского работника учреждения общего среднего образования.

В каждом учреждении общего среднего образования к началу учебного года разрабатывается и утверждается в установленном порядке Положение о круглогодичной спартакиаде учреждения общего среднего образования, которое должно соответствовать примерному Положению о проведении спортивного соревнования, утвержденному Министерством спорта и туризма Республики Беларусь (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29.12.2004 № 12).

При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований следует использовать национальную символику и атрибутику в порядке, установленном законодательством.

Внутришкольные, городские и районные соревнования и мероприятия планируются равномерно в течение учебного года и проводятся во внеучебное время, в том числе во время осенних, зимних и весенних каникул в форме физкультурных праздников, Дней здоровья и спорта, туристских слетов, фестивалей и т.п. В целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися рекомендуется большую часть соревнований и мероприятий проводить в шестой школьный день.

В целях формирования здорового образа жизни учащихся в сентябре следует проводить День здоровья и спорта, посвященный началу учебного года, а в мае – физкультурный праздник, посвященный окончанию учебного года, с подведением итогов круглогодичной спартакиады и награждением ее победителей.

Организационной основой проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования является наличие следующей документации:

план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий учреждения общего среднего образования;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ежемесячный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий каждого учителя физической культуры;

журнал учета внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;

положение о круглогодичной спартакиаде учреждения общего среднего образования;

календарь физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований круглогодичной спартакиады учреждения общего среднего образования на учебный год;

приказы об организации и проведении соревнований круглогодичной спартакиады учреждения общего среднего образования, о поощрении лучших спортсменов и учителей;

протоколы спортивных соревнований, сценарии физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

журнал учета материальных ценностей;

акты обследования спортивного оборудования, акт готовности учебно-материальной базы по физической культуре и спорту учреждения образования к новому учебному году.

Министерство образования рекомендует рассматривать многократное привлечение школьников в течение учебного года к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях как один из основных критериев оценки работы учреждения общего среднего образования в вопросах физического воспитания учащихся. Результаты выступления команд учреждений общего среднего образования в районных и городских соревнованиях по видам спорта, количество завоеванных медалей, кубков, занятых призовых мест могут выступать в качестве одного из показателей при подведении итогов региональных смотров-конкурсов на лучшую организацию и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися.

Для повышения уровня информированности педагогических работников, учащихся и их родителей по вопросам организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

массовой работы в учреждениях общего среднего образования рекомендуется оформлять следующие стенды наглядной агитации:

календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на учебный год;

экран хода круглогодичной спартакиады учреждения общего среднего образования;

10-балльные шкалы оценки уровня развития двигательных качеств учащихся;

10-балльные шкалы оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных качеств учащихся;

нормативы оценки уровня физической подготовленности учащихся Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

экран хода спартакиады по программе летнего и зимнего многоборий «Защитник Отечества» среди юношей допризывного и призывного возраста Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

нормативы и требования на получение значков «Олимпийские надежды», «Спортивная смена», «Физкультурник Беларуси» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

домашние задания и критерии их оценки;

спортивные рекорды учреждения общего среднего образования;

лучшие спортсмены учреждения общего среднего образования;

спортивная жизнь учреждения общего среднего образования и др.

Оплату за проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий до внесения изменений в постановление Министерства труда от 21.01.2000 № 6 следует производить на условиях, предусмотренных для оплаты педагогических работников за проведение внеклассной физкультурно-оздоровительной работы (письмо Министерства образования Республики Беларусь от 21.10.2011 № 11-02-15/п169 «О некоторых вопросах оплаты труда»).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

В целях повышения эффективности системы физического воспитания учащихся в 2012/2013 учебном году необходимо активизировать методическую работу с учителями, которую рекомендуется проводить в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса, установленными Кодексом Республики Беларусь об образовании.

Методическая работа должна быть направлена на:

- обеспечение качества образования;
- охрану здоровья школьников;
- соблюдение санитарных норм, правил и гигиенических нормативов;
- создание условий для развития творческих способностей учащихся.

Накопление, обобщение и распространение педагогического опыта следует рассматривать как одну из основных задач и как результат работы школьных и региональных методических объединений учителей физической культуры. Напоминаем, что Министерство образования Республики Беларусь ежегодно проводит республиканские выставки педагогического опыта, республиканские семинары по вопросам пропаганды здорового образа жизни среди учащихся, республиканские научно-практические конференции по вопросам методики преподавания учебных предметов, в которых могут принимать участие учителя, чей опыт рекомендован к распространению.

В целях сохранения здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта, повышения эффективности образовательного процесса, создания и обеспечения безопасных условий для занятий физической культурой и спортом рекомендуем включить в планы работы методических объединений учителей физической культуры и учителей начальных классов на 2012/2013 учебный год следующие вопросы:

нормативное правовое и учебно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования;

контрольно-оценочная деятельность в I–IV классах на учебных занятиях по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

требования к мерам безопасности при организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»;

организация факультативных занятий спортивной направленности и их учебно-методическое обеспечение;

методы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья учащихся во время учебных занятий, физкультурных и спортивных занятий;

формы и методы ориентации учащихся на выбор педагогической профессии, связанной с физической культурой и спортом;

использование компьютерных технологий и электронных средств обучения в работе учителя физической культуры;

организационные основы проведения проверки готовности спортивного оборудования и инвентаря к использованию в образовательном процессе;

подготовка учащихся XI классов к выпускному экзамену по выбору по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»;

планирование и организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в шестой школьный день;

организация и проведение соревнований по программам Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

агитационно-пропагандистская работа в учреждении общего среднего образования по формированию здорового образа жизни учащихся и их родителей;

занятия туризмом как активный метод формирования здорового образа жизни учащихся;

совместная работа учреждения общего среднего образования с учреждениями дополнительного образования детей и молодежи, специализированными учебно-спортивными учреждениями, территориальными отраслевыми физкультурно-спортивными клубами «Буревестник» по вопросам физического воспитания учащихся;

методика планирования и организация занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

домашние задания: методика, содержание, критерии оценки.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

1. Балябо В.В., Канищев А.Д., Овчаров В.С. Организация и проведение урока футбола (часа футбола) в общеобразовательном учреждении. Методические рекомендации. – Минск, 2008.

2. Белявский Г.А., Громыко Д.С., Давидович В.А. Гибкий путь (основы дзюдо). 5–11 классы. Учебная программа факультативных занятий: пособие для учителя. – Минск: Асар, 2010.

3. Белявский Г.А., Громыко Д.С., Давидович В.А. Гибкий путь (основы дзюдо). 5–11 классы Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. – Минск: Асар, 2010.

4. Митрахович С.С. Туризм. 8–11 классы Учебная программа факультативных занятий для 8-11 классов общеобразовательных учреждений: пособие для учителя. – Минск: Асар, 2010.

5. Митрахович С.С. Туризм. 8–11 классы. Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. – Минск: Асар, 2010.

6. Овчаров В.С. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие. – Минск: Сэр-Вит, 2008.

7. Овчаров В.С. Играем в футбол Учебная программа факультативных занятий для 5-11 классов общеобразовательных учреждений. – Минск: Асар, 2010.

8. Овчаров В.С. Играем в футбол. 5–11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. – Минск: Асар, 2010.

9. Овчаров В.С. Играем в футбол. 5–11 классы. Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. – Минск: Асар, 2010.

10. Садовникова В.В. Аэробика. Учебная программа факультативных занятий для 5–11 классов общеобразовательных учреждений: пособие для учителя. – Минск: Асар, 2010.

11. Садовникова В.В. Аэробика. 5–11 классы Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. – Минск: Асар, 2010.

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

12. Травин А.В. Атлетическая гимнастика. 7–11 классы. Учебная программа факультативных занятий: пособие для учителя. – Минск: Асар, 2010.

13. Травин А.В. Атлетическая гимнастика. 7–11 классы Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. – Минск: Асар, 2010.

ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Храмов В.В. и др. Электронные средства обучения: учебно-методические пособия для учителей физической культуры:

Баскетбол в школе;

Уроки физической культуры и здоровья. Аэробика. 5–11 классы;

Уроки физической культуры и здоровья. Легкая атлетика. 1–11 классы;

Уроки физической культуры и здоровья. Атлетическая гимнастика. 9–11 классы.

Дополнительную информацию об организации физического воспитания учащихся, оперативные сведения об итогах проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий можно найти на сайте учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» **(www.sporteducation.by).**

Советы по подготовке к семинарским занятиям.

1.Получить вопросы семинарских занятий.

2.Подобрать несколько источников рекомендуемой литературы.

3. Изучить и подготовить вопросы семинарского занятия. Если ответов не найдено, в библиотеке или по интернету просмотреть другую литературу. В случае затруднений проконсультироваться с однокурсниками и преподавателем.

4. Проанализировать вопросы семинарского занятия, используя первоисточник, записи лекций, материал изучаемый на практических занятиях.

5. Предварительно до семинарского занятия ответить на полученные вопросы в письменной форме и оценить свой ответ.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рекомендации по выполнению заданий по УСР.

Составление плана-конспекта урока.

1.Получить задание.

2.Подобрать рекомендуемую литературу.

3.Используя первоисточник, составить комплекс ОРУ и специальных упражнений.

4. Используя рекомендуемую литературу подобрать упражнения для обучения (закрепления, совершенствования) техническим элементам двигательных действий по изучаемому виду легкой атлетики.

5. Используя рекомендуемую литературу подобрать упражнения для заключительной части урока, в соответствии с задачами, решаемыми в основной.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОСТАВИТЕЛИ:

А.Н.Конников, доцент кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

В.А.Безлюдов, доцент кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент;

С.Ю.Аврутин, заведующий кафедрой легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта учреждения образования «Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина»

А.А.Майструк профессор кафедры физического воспитания и спорта частного учреждения образования «Институт современных знаний имени А.М.Широкова», кандидат педагогических наук, доцент;

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ТИПОВОЙ

Кафедрой легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 08

от 09.01.2009);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 06

от 28.06.2010);

Научно-методическим советом по группе специальностей 88 01 «Физическая культура» учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол № 02 от 13.02.2009);

Научно-методическим советом по группе специальностей 88 02 «Спорт» учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол № 03 от 03.02.2009);

Научно-методическим советом по группе специальностей 89 02 «Туризм» учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол № 02 от 12.01.2009)

Ответственный за редакцию: А.Н.Конников
Ответственный за выпуск: С.Ю.Аврутин

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» разработана в соответствии с образовательными стандартами по специальностям:

1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
1-88 01 02 «Одоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

Для изучения дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» необходимы знания по анатомии, физиологии, биохимии, истории физической культуры и спорта, теории и методике физического воспитания, педагогике.

Цель дисциплины:

формирование профессионально-педагогических умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в области преподавания легкой атлетики.

Задачи изучения дисциплины:

- расширение кругозора и систематизация знаний о легкой атлетике;
- содействие приобретению знаний и двигательных умений в технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям;
- освоение профессиональных умений педагога.

В результате изучения дисциплины выпускник должен

знать:

- историю легкой атлетики;
- правила техники безопасности;
- основы техники видов легкой атлетики;
- методику обучения;
- правила соревнований;

уметь:

- владеть техникой видов легкой атлетики;
- обучать легкоатлетическим упражнениям;
- разрабатывать планирующую документацию, проводить занятия с различным контингентом занимающихся;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Структура содержания учебной дисциплины

Изучение дисциплины рассчитано на 308 учебных часов, из них - 210 аудиторных, примерное распределение которых по видам занятий включает 20 лекционных, 10 семинарских, 180 практических занятий.

Методы (технологии) обучения

Используются следующие методы обучения: общепедагогические (словесный метод и метод наглядного воздействия, метод идеомоторного и психорегулирующего упражнения) и специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

В процессе обучения рекомендуется использовать компьютерные презентации (история легкой атлетики, техника видов легкой атлетики, выступления легкоатлетов Республики Беларусь на международных соревнованиях), тестирующие программы по основным разделам легкой атлетики.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
			Пр	Ср
1	2	3	4	5
Раздел 1. Общие вопросы теории легкой атлетики	20	10	6	4
Тема 1.1. История развития легкой атлетики	4	2		2
Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы и бега	2	2		
Тема 1.3. Основы техники прыжков	2	2		
Тема 1.4. Основы техники метаний	2	2		
Тема 1.5. Методика обучения технике видов легкой атлетики	4	2		2
Тема 1.6. Урок легкой атлетики	2		2	
Тема 1.7. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой	4		4	
Раздел 2. Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления	18	6	8	4
Тема 2.1. Легкая атлетика в системе занятий по физическому воспитанию в различных учебных заведениях Республики Беларусь	2	2		
Тема 2.2. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики	12	2	8	2
Тема 2.3. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	4	2		2
Раздел 3. Основные вопросы организации и судейства соревнований по легкой атлетике	22	4	16	2
Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике	8		8	
Тема 3.2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	14	4	8	2
Раздел 4. Спортивно-педагогическое мастерство в легкой атлетике	110		110	
Тема 4.1. Обучение и совершенствование техники общеразвивающих и специальных упражнений	6		6	
Тема 4.2. Обучение технике бега на короткие дистанции	8		8	
Тема 4.3. Обучение технике эстафетного бега	8		8	
Тема 4.4. Обучение технике прыжка в длину	8		8	
Тема 4.5. Обучение технике бега с барьерами	12		12	
Тема 4.6. Обучение технике тройного прыжка	12		12	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1	2	3	4	5
Тема 4.7. Обучение технике метания гранаты, мяча и копья	8		8	
Тема 4.8. Обучение технике спортивной ходьбы	6		6	
Тема 4.9. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	8		8	
Тема 4.10. Обучение технике прыжка в высоту	8		8	
Тема 4.11. Обучение технике толкания ядра	10		10	
Тема 4.12. Обучение технике метания диска	10		10	
Тема 4.13. Ознакомление с техникой метания молота	2		2	
Тема 4.14. Ознакомление с техникой прыжка с шестом	2		2	
Тема 4.15. Ознакомление с техникой легкоатлетических многоборий	2		2	
Раздел 5. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебных занятий по легкой атлетике	40		40	
Тема 5.1.Общеразвивающие и специальные упражнения	12		12	
Тема 5.2. Подготовительная часть урока по легкой атлетике	8		8	
Тема 5.3. Урок по легкой атлетике	12		12	
Тема 5.4. Судейство соревнований	8		8	
ИТОГО:	*210*	*20*	*180*	*10*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Тема 1.1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр с 1896 года. Первые кружки любителей легкой атлетики. Первенства Белоруссии по легкой атлетике и участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. Уровень спортивных результатов белорусских легкоатлетов. Развитие легкоатлетического спорта в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в международных соревнованиях.

Тема 1.2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И БЕГА

Ходьба и бег как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега. Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). Движение общего центра массы тела при ходьбе и беге. Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега. Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. Факторы, определяющие спортивные результаты в ходьбе и беге.

Тема 1.3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ

Прыжок как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. Кинематические и динамические параметры техники. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Сложение скоростей, создаваемых при разбеге и отталкивании. Начальная скорость полета. Угол отталкивания и угол вылета при прыжке. Траектория общего центра тяжести прыгуна в полете. Движения прыгуна в полете и их значение. Динамическая нагрузка при приземлении. Особенности техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках.

Тема 1.4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МЕТАНИЙ

Метание как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. Зависимость дальности полета снаряда от начальной скорости полета, угла вылета и сопротивления воздуха. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. Развитие максимальной скорости движения снаряда и выпуск его в нужном направлении как основа техники метания. Начальная скорость полета и углы вылета различных по форме и весу снарядов. Значение размеров и форм снарядов для дальности их полета. Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 1.5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Обучение как педагогический процесс. Роль педагога в обучении. Педагогические принципы обучения. Условия успешного обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Особенности массового обучения видам легкой атлетики. Урок по легкой атлетике как основная форма занятий. Организация процесса обучения. Различные варианты методики обучения. Дозировка упражнений и организационно-методические указания. Последовательность обучения видам легкой атлетики.

Тема 1.6. УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Задачи урока. Форма плана-конспекта. Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Педагогический анализ урока.

Тема 1.7. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Построение и передвижение группы по стадиону. Смена мест занятий. Требования к технике безопасности на беговой дорожке, в секторе для прыжков и метаний.

Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Тема 2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Содержание и планирование учебных программ по физическому воспитанию в различных учебных заведениях Республики Беларусь. Обучение легкоатлетическим упражнениям.

Тема 2.2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Методика развития силы средствами легкой атлетики (сила и ее разновидности; использование различных отягощений для развития силы; виды силовых упражнений; распределение силовых упражнений в отдельном занятии, контроль).

Методика развития быстроты средствами легкой атлетики (понятие, формы проявления быстроты, место развития быстроты в учебном занятии, контроль).

Методика развития выносливости средствами легкой атлетики (выносливость и её разновидности, средства и методы развития выносливости, место развития выносливости в учебном занятии, контроль).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Методика развития ловкости и гибкости средствами легкой атлетики (понятия, средства и методы развития ловкости и гибкости, место развития ловкости и гибкости в учебном занятии, контроль).

Развитие силы прыжковыми упражнениями, упражнениями со снарядами и с различными отягощениями. Упражнения избирательного и общего воздействий. Развитие быстроты, в обычных и облегчённых условиях. Развитие выносливости (общей и специальной) бегуна, прыгуна, метателя и многоборца.

Развитие ловкости и гибкости, с использованием специальных упражнений барьериста, прыгуна и метателя.

Тема 2.3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Оздоровительный бег и ходьба. Двигательная активность человека. Врачебный контроль и самоконтроль. Тесты здоровья. Постепенность увеличения нагрузки, переход от ходьбы к бегу. Индивидуализация занятий. Одежда и обувь для занятий оздоровительным бегом.

Раздел 3. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 3.1. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе. Места проведения соревнований. Состав судейских бригад по спортивной ходьбе, функции судей. Определение победителей.

Правила проведения соревнований по бегу. Места проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Состав судейских бригад по бегу, функции судей. Определение победителей.

Правила проведения соревнований по горизонтальным прыжкам. Места проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Состав судейской бригады, функции судей. Определение победителей.

Правила проведения соревнований по вертикальным прыжкам. Места проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Состав судейской бригады, функции судей. Определение победителей.

Правила проведения соревнований по толканию ядра, метанию диска и молота. Места проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Состав судейской бригады по легкоатлетическим метаниям, функции судей. Определение победителей. Правила соревнований по легкоатлетическим многоборьям.

Тема 3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Общие вопросы организация соревнований по легкой атлетике. Места проведения соревнований. Оборудование и инвентарь. Судейство соревнований.

Составление календарного плана соревнований по легкой атлетике. Положение о соревновании. Подготовка технической документации. Проведение

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ

судейской коллегии. Подача заявок. Места проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.

Организация и проведение соревнований по кроссу.

Раздел 4. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 4.1. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Обучение студентов строевым упражнениям, комплексам общеразвивающих и специальных упражнений.

Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования технической, общей физической и специальной физической подготовки.

Тема 4.2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Характеристика техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).

Обучение технике бега на короткие дистанции (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

Тема 4.3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

Характеристика техники эстафетного бега 4х100 метров (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).

Обучение технике эстафетного бега 4х100 метров (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

Тема 4.4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ

Характеристика техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы» (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

Тема 4.5. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА С БАРЬЕРАМИ

Характеристика техники бега на 110 м с барьерами (старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование).

Обучение технике бега на 110 м с барьерами (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

Тема 4.6. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА

Характеристика техники тройного прыжка с разбега (исходное положение, разбег, подготовка к отталкиванию, скачок, шаг, прыжок, приземление).

Обучение технике тройного прыжка (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 4.7. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ, МЯЧА И КОПЬЯ

Характеристика техники метания гранаты, мяча и копья (исходное положение, держание снаряда, разбег с подготовкой к финальному усилию, финальное усилие, сохранение устойчивого положения).

Обучение технике метания гранаты, мяча и копья (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

Тема 4.8. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

Характеристика техники спортивной ходьбы (старт, стартовый разгон, преодоление дистанции, финиширование).

Обучение технике спортивной ходьбы (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

Тема 4.9. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Характеристика техники бега на средние и длинные дистанции, бега на местности.

Обучение технике бега на средние, длинные дистанции и бегу на местности (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

Тема 4.10. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ

Характеристика техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», «фосбери-флоп» (исходное положение, разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление).

Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп» (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

Тема 4.11. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ТОЛКАНИЯ ЯДРА

Характеристика техники толкания ядра (исходное положение, держание снаряда, подготовка к скачку, скачок, финальное усилие, сохранение устойчивого положения).

Обучение технике толкания ядра (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

Тема 4.12. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ ДИСКА

Характеристика техники метания диска (исходное положение, держание снаряда, вход в поворот и поворот, финальное усилие, сохранение устойчивого положения).

Обучение технике метания диска (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

Тема 4.13. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ТЕХНИКОЙ МЕТАНИЯ МОЛОТА

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

Характеристика техники метания молота (держание снаряда, исходное положение, предварительное вращение молота, повороты метателя с молотом, финальное усилие, сохранение равновесия). Ознакомление с методикой обучения.

Тема 4.14. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ТЕХНИКОЙ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ

Характеристика техники прыжка с шестом (исходное положение, разбег, отталкивание, опорная часть прыжка, безопорная часть прыжка). Ознакомление с методикой обучения.

Тема 4.15. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ТЕХНИКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МНОГОБОРИЙ

Характеристика и виды легкоатлетических многоборий. Эволюция многоборий. Факторы, определяющие достижения в многоборьях. Техническая подготовка многоборцев.

Раздел 5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 5.1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Методика проведения общеразвивающих и специальных упражнений (терминология, показ, последовательность, направленность упражнений). Характеристика специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений. Самостоятельный подбор и проведение общеразвивающих и специальных упражнений.

Тема 5.2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Самостоятельное написание плана-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике, постановка задач, разработка комплекса упражнений в соответствии с поставленными задачами.

Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике (структура, рассказ, показ, распоряжение, дозировка упражнений, организационно-методические указания, подбор общеразвивающих и специальных упражнений). Педагогический анализ подготовительной части урока.

Тема 5.3. УРОК ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор общеразвивающих, специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений. Методика проведения урока (структура урока, дозировка упражнений, организационно-методические указания). Проведение педагогического анализа урока.

Тема 5.4. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Формирование умений и навыков в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике. Функциональные обязанности судей.

ЛИТЕРАТУРА ОСНОВНАЯ

1. Легкая атлетика: учебник / М.Е.Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е.Кобринского, Т.П.Юшкевича, А.Н.Конникова. - Минск: Тесей, 2005. - 336 с.
2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для институтов физ. культуры и факультетов физ. воспитания / Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. - Минск: Вышэйшая школа, 1986. -312 с.
3. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 144 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Н.Г.Озолин [и др.]; под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.
5. Легкая атлетика и методика преподавания: учеб. Для ин-тов физ. культ. / О.В.Колодий [и др.]; под ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 271 с.
6. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
7. Безлюдов, В.А. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В.А.Безлюдов. - Минск: БГАФК, 2002. - 52 с.
8. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера / С.А.Локтев. - М.: Советский спорт, 2007.- 404 с.
9. Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ / В.Г.Никитушкин, В.П.Губа, В.И.Гапеев. -М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 224 с.
10. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б.Попов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.-208 с.
11. Болотников, П.Г. Книга легкоатлета / П.Г.Болотников. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 382 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе БГПУ
_____ Ю.А. Быкадоров
«24» 06 2010 г.

Регистрационный № УД-35-01/67/р.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа для специальности:

1-88 01 01-01	Физическая культура (лечебная)
1-88 01 02-01	Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)
1-88 02 01-04	Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура)
1-89 02 01-02	Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Курсы I - II
Семестры 1 – 4

Лекции 20

Практические занятия 158+22УСРС

Семинарские занятия 10

Всего аудиторных часов по дисциплине 210

Всего часов по дисциплине 308

Экзамен -4-

Зачет 2
Дифференцированный зачет -

Курсовая работа -

Форма получения высшего образования дневная заочная

Составили: С.А. Коптев, старший преподаватель
С.А.Говорунова, преподаватель

2010 г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учебная программа составлена на основе базовой учебной программы «Лёгкая атлетика и методика преподавания» утвержденной «25» июня 2010 г., регистрационный № УД-05-0/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин «_10_» _июня_ 2010, протокол № _9_.

Заведующий кафедрой
_____ С.Я. Юранов

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» «_23_» _июня_ 2010, протокол № _10_.

Председатель
_____М.М. Круталевич

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель преподавания дисциплины

Курс «Легкая атлетика и методика преподавания» является базовой теоретической и практической дисциплиной, обеспечивающей усвоение студентами основ спортивной тренировки легкоатлетов, повышения уровня физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся средствами легкой атлетики.

Изучение дисциплины дает представление о широте диапазона средств физической культуры для развития двигательных качеств человека и для обучения технике легкоатлетических видов.

Целью преподавания легкой атлетики и методики преподавания является формирование у студентов рациональной системы знаний, умений и навыков, позволяющих активизировать их деятельность в области освоения специализированных двигательных действий и спортивной тренировки.

Задачи изучения дисциплины

В результате изучения легкой атлетики и методики преподавания студенты должны:

знать:

- историю возникновения и развития легкой атлетики
- правила техники безопасности
- основы техники видов легкой атлетики
- методику обучения легкоатлетическим упражнениям
- методику проведения учебных и учебно-тренировочных занятий с использованием средств легкой атлетики
- правила соревнований

уметь

- объяснить и показать технику легкоатлетических упражнений
- обучать легкоатлетическим упражнениям
- разрабатывать документы планирования и проводить занятия, спортивно-массовые мероприятия с различным контингентом занимающихся
- организовывать, проводить и судить соревнования по легкой атлетике

иметь представление

- о предстоящей педагогической деятельности

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- о правах и обязанностях специалиста в области физического воспитания и спорта
- об имеющейся литературе и научных исследованиях в легкой атлетике и смежных с ней дисциплинах
- о спортивных достижениях в видах легкой атлетики

Всего на дисциплину отведено 308 часов, из них аудиторных – 210 часов: лекции – 20 часов, семинарские занятия – 10 часов, практические занятия – 158 часов + 22 УСРС. Зачет предусмотрен в 2 семестре, экзамен в четвертом семестре.

По семестрам данная нагрузка будет распределена в следующей последовательности:

1 семестр: лекции – 6 часов, семинарские занятия – 2 часа, практические занятия – 54 часа + 10 УСРС.

2 семестр: лекции – 6 часов, семинарские занятия – 4 часа, практические занятия – 50 часов + 8 УСРС.

3 семестр: лекции – 4 часа, семинарские занятия – 2 часа, практические занятия – 26 часов + 4 УСРС.

4 семестр: лекции – 4 часа, семинарские занятия – 2 часа, практические занятия – 28 часов.

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Тема 1.1. Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Спортивные сооружения

Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь. Спортивная классификация по легкой атлетике. Значение научных данных и передового опыта в совершенствовании подготовки легкоатлетов. Организация и проведение занятий по легкой атлетике. Виды легкоатлетических сооружений. Оборудование и разметка открытых легкоатлетических стадионов. Оборудование и разметка легкоатлетических манежей. Типовое спортивное ядро. Особенности проведения урока по легкой атлетике в зависимости от типа спортивного сооружения.

Тема 1.2. История развития легкой атлетики

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. Этапы становления и развития. Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. Структура управления в легкой атлетике.

Тема 1.3. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов

Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. Область применения. Формы и методы проведения. Подбор и дозировка упражнений. Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.

Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой

Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики. Помощь и страховка. Профилактика травматизма. Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.

Тема 1.5. Основы техники спортивной ходьбы и бега

Ходьба и бег, как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега. Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). Путь движения общего

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

центра массы тела при ходьбе и беге. Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега. Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.

Тема 1.6. Основы техники легкоатлетических прыжков

Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. Кинематические и динамические параметры техники. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Начальная скорость полета. Угол отталкивания и угол вылета при прыжке. Движения прыгуна в полете и их значение. Особенности техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках.

Тема 1.7. Основы техники легкоатлетических метаний

Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. Развитие максимальной скорости движения снаряда и выпуск его в нужном направлении как основа техники метания. Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях.

Тема 1.8. Методика обучения видам легкой атлетики

Обучение, как педагогический процесс. Педагогические принципы обучения. Условия успешного обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Урок по легкой атлетике, как основная форма занятий. Организация процесса обучения. Дозировка упражнений и организационно-методические указания.

Тема 1.9. Урок легкой атлетики

Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная, основная, заключительная). Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. Педагогический анализ урока.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Тема 2.1. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики

Понятие «физическое (двигательное) качество». Методика развития силы, быстроты, выносливости и гибкости. Разновидности физических качеств. Средства и методы развития. Возрастные аспекты воспитания физических качеств. Контроль за проявлением и развитием.

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике

Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейских бригад, функции судей.

Правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады по прыжкам, функции судей.

Правила проведения соревнований по толканию ядра, метанию диска и молота. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады по легкоатлетическим метаниям, функции судей.

Раздел 4. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 4.1. Овладение техникой общеразвивающих и специальных упражнений

Обучение студентов проведению строевых упражнений, комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования технической, общефизической и специальной физической подготовки.

Тема 4.2. Бег на короткие дистанции

Обучение технике низкого старта и стартового разбега, бегу по дистанции и финишированию, а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Методика исправления возникающих ошибок.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 4.3. Эстафетный бег

Обучение технике эстафетного бега: особенностям техники низкого старта на повороте, технике низкого старта принимающего эстафету на разных этапах, способам передачи эстафеты, а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

Тема 4.4. Прыжки в длину

Обучение технике прыжков в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Индивидуализация техники прыжка.

Тема 4.5. Бег с барьерами

Обучение технике преодоления барьера, ритму бега между барьерами, старту, стартовому разгону и финишированию, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

Тема 4.6. Тройной прыжок

Обучение элементам техники тройного прыжка – разбегу; отталкиванию; элементарной схеме: скачок, шаг, прыжок; приземлению, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

Тема 4.7. Метание гранаты, мяча и копья

Обучение технике метания гранаты, мяча и копья, а так же специальным упражнениям метателя. Особенности исполнения техники с учетом свойств снаряда. Ознакомление с методикой обучения технике данного вида.

Тема 4.8. Спортивная ходьба

Обучение технике спортивной ходьбы (работа опорной и маховой ног, работа таза и пояса верхних конечностей), а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Фазы спортивной ходьбы.

Тема 4.9. Бег на средние и длинные дистанции

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции: старту, стартовому разбегу, бегу по дистанции и финишированию, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 4.10. Прыжки в высоту

Обучение технике прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп», элементам техники: разбегу, отталкиванию, преодолению планки, приземлению, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

Тема 4.11. Толкание ядра

Обучение технике толкания ядра: держанию снаряда, исходному положению, подготовке к разбегу и разбегу скачком, финальному усилию, сохранению равновесия, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Разучивание фаз и толкание в целом.

Раздел 5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА)

Тема 5.1. Проведение общеразвивающих и специальных упражнений

Методика преподавания общеразвивающих и специальных упражнений (правила использования терминологии, показа, различных методов проведения, последовательности и направленности упражнений). Самостоятельный подбор и проведение.

Тема 5.2. Проведение подготовительной части занятия

Составление плана-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений и методика проведения. Педагогический анализ.

Тема 5.3. Проведение урока по легкой атлетике

Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий. Методика проведения урока по легкой атлетике (структура урока, дозировка и направленность упражнений, организационно-методические указания). Педагогический анализ урока.

Тема 5.4. Судейство соревнований

Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике. Исполнение функциональных обязанностей судей в легкоатлетических метаниях, а также в беговой и прыжковой программе соревнований по легкой атлетике, во время приема контрольных нормативов в группе. Участие в судействе соревнований по легкой атлетике в качестве волонтеров.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Сдать зачет по пройденным темам
2. Получить положительную оценку по учебной практике
3. Составить план-конспект урока по легкой атлетике
4. Получить зачет за выполнение нижеперечисленных нормативов при удовлетворительном техническом исполнении

Зачетные требования

Вид	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Мужчины									
Бег 100м	12,7	13,0	13,3	13,6	13,9	14,2	14,5	14,8	15,1	15,4
Прыжок в длину	560	530	500	468	450	432	416	400	394	380
Прыжок в высоту	145	140	135	130	125	120	-	115	110	105
Спортивн. ходьба 1000м	4.40	5.10	5.30	5.50	6.00	6.20	6.30	6.40	7.00	7.20
Бег 1000м	3.02	3.10	3.15	3.20	3.30	3.40	3.50	4.10	4.30	5.00
	Женщины									
Бег 100м	15,0	15,3	15,6	15,9	16,2	16,5	16,8	17,1	17,4	17,7
Прыжок в длину	460	430	400	380	362	346	330	324	317	310
Прыжок в высоту	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90
Спортивн. ходьба 1000м	5.15	5.40	6.00	6.20	6.40	7.00	7.20	7.40	8.00	8.20

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА:

основная

1. Легкая атлетика: учебник / М.Е.Кобринский и др.; под общ. Ред. М.Е.Кобринского, Т.П.Юшкевича, А.Н.Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336с.

2. Легкая атлетика: Учебник, для институтов физической культуры./Под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671с.

3. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры./ Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича.- Минск: Вышэйшая школа, 1986.– 312с.

4. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271с.

5. Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: Терра Спорт, 2000. – 128с.

дополнительная

6. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике./Сост. В.И. Лахов. – М.: Физкультура и спорт, 1989.– 336с.

7. Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ: Учебное издание/ Министерство образования Республики Беларусь, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, Национальный институт образования. Академия физического воспитания и спорта; Сост. В.Н.Кряж, Е.Н.Ворсин, А.А. Гужаловский и др.- Минск: Технопринт, 1999.- 37с.

8. Программа по физической культуре для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы: Учебное издание/ Министерство образования Республики Беларусь, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, Национальный институт образования, Академия физического воспитания и спорта; Сост. А.А.Гужаловский, В.Н.Кряж, Е.Н.Ворсин, и др.- Минск: Технопринт. 1999.- 38с.

9. Программа по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений: Учебное издание/ Министерство образования Республики Беларусь, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, Национальный институт образования, Академия физического воспитания и спорта; Сост. В.Н.Кряж, И.А.Гуревич, А.А.Гужаловский и др.- Минск: Технопринт, 1999.- 38с.

10. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя 1989.- 159с.

11. Учебник тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.О.Хоменкова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 479с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

очная (дневная) форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические занятия	семинарские занятия	управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	**Раздел I Общие вопросы теории легкой атлетики (30)**	**16**	**4**	**10**				
1.1.	**Тема 1.1. Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Спортивные сооружения (2)**	**2**						

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1.1.1.	1.Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. 2.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь. Спортивная классификация по легкой атлетике. 3.Организация и проведение занятий по легкой атлетике. 4.Виды легкоатлетических сооружений.	2				Учебная программа	[1], [2]	
1.2.	**Тема 1.2. История развития легкой атлетики.(2)**	**2**						
1.2.1	1.Возникновение легкоатлетического спорта. Этапы становления и развития. 2.Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. 3.Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в	2				Компьютерная презентация №1	[1]	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	Олимпийских играх. 4.Структура управления в легкой атлетике.							
1.3.	**Тема 1.3. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов (4)**	**2**		**2**				
1.3.1	1.Понятие и классификация легкоатлети-ческих упражнений. Область применения. 2.Формы и методы проведения. Подбор и дозировка упражнений. 3.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.	2		2		Компьютерная презентация №2	[1], [3]	
1.4.	**Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой (4)**		**4**					

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1.4.1	1.Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. 2.Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики.		2			Инструкция по охране труда и технике безопасности	[1]	Подпись студента
1.4.2	1.Помощь и страховка. 2.Профилактика травматизма. 3.Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.		2			Инструкция по охране труда и технике безопасности	[1]	Подпись студента
1.5.	**Тема 1.5. Основы техники спортивной ходьбы и бега (4)**	**2**		**2**				
1.5.1	1.Ходьба и бег, как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега. 2.Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). 3.Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега.	2		2		Компьютерная презентация №3	[1],[2]	Устный опрос

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	4.Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге							
1.6.	**Тема 1.6. Основы техники легкоатлетических прыжков (4)**	**2**		**2**				
1.6.1	1.Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. Кинематические и динамические параметры техники. 2.Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. 3.Движения прыгуна в полете и их значение. 4.Особенности техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках	2		2		Компьютерная презентация №4	[1], [2]	Устный опрос
1.7.	**Тема 1.7. Основы техники легкоатлетических метаний (4)**	**2**		**2**				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1.7.1	1.Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. 2.Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. 3.Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком. 4.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях.	2		2		Компьютерная презентация №5 Конспект	[1], [2]	Устный опрос
1.8.	**Тема 1.8. Методика обучения видам легкой атлетики (2)**	**2**						
1.8.1.	1.Обучение, как педагогический процесс. 2.Педагогические принципы обучения. Условия успешного обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. 3.Урок по легкой атлетике, как	2					[1], [3], [4]	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	основная форма занятий. Организация процесса обучения. 4.Дозировка упражнений и организационно-методические указания.							
1.9.	**Тема 1.9. Урок легкой атлетики (4)**	**2**		**2**				
1.9.1	1.Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная). 2.Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Направленность подготовительной части урока. 3.Запись и графическое изображение отдельных упражнений. 4.Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока.	2		2		Планирующая документация, пример плана-конспекта урока	[1], [2], [3], [4]	
2.	**Раздел II Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления**							

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	(2)	**2**						
2.1.	**Тема 2.1. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики (2)**	**2**						
2.1.1	1.Понятие «физическое (двигательное) качество». 2.Разновидности физических качеств. Средства и методы развития. 3.Возрастные аспекты воспитания физических качеств. Контроль за проявлением и развитием.	2				Компьютерная презентация №7	[1], [2], [3], [4], [10]	
3.	**Раздел III Организация и судейство соревнований по легкой атлетике (2)**	**2**						
3.1.	**Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике (2)**	2						
3.1.1	1.Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу. 2.Места проведения соревнований и оборудование. 3.Состав судейских бригад, функции	2				Компьютерная презентация №8	[1], [5], [6]	Конспект лекций

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	судей.							
4	**Раздел IV Спортивно-педагогическое мастерство в легкой атлетике (110)**		**88**		**22**			
4.1.	**Тема 4.1. Овладение техникой общеразвивающих и специальных упражнений (8)**		**6**		**2**			
4.1.1	1.Обучение студентов проведению строевых упражнений. 2.Обучение студентов проведению комплексов общеразвивающих упражнений. 3.Обучение студентов проведению специальных упражнений.		2				[1], [2]	
	1.Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых упражнений. 2.Практическое применение различных вариантов организации и		2				[1], [2]	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.1.2	проведения общеразвивающих упражнений для совершенствования технической подготовки.							
4.1.3	1.Практическое применение различных вариантов организации и проведения специальных упражнений, для совершенствования специальной физической подготовки. 2.Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования общефизической физической подготовки.				2		[1], [2]	Комплекс строевых упражнений
4.1.4	1.Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования технической, общефизической и специальной физической подготовки.		2				[1], [2]	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.2.	**Тема 4.2. Бег на короткие дистанции (12)**		**10**		**2**			
4.2.1	Создать представление о правильной технике бега.		2				[2]	Контроль техники
4.2.2	Методика техники бега по прямой и повороту.		2			Конусы разметки		Контроль техники
4.2.3	Методика обучения технике высокого старта.				2			Контроль техники
4.2.4	1.Методика обучения технике низкого старта и стартового разбега. 2.Индивидуализация техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей.		2			Стартовые колодки		Контроль техники
4.2.5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции		2					Контроль техники
4.2.6	1.Методика обучения. 2.Индивидуализация техники. 3.Методика исправления		2					Контроль техники

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	возникающих ошибок.							
4.3	**Тема 4.3. Эстафетный бег (8)**		**6**		**2**			
4.3.1	Создать представление о правильной технике эстафетного бега.		2			Эстафетные палочки	[1], [2]	Контроль техники
4.3.2	Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении				2	Эстафетные палочки	[1], [2]	Контроль техники
4.3.3	Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне для передачи. Научить старту бегуна принимающего эстафету		2			Эстафетные палочки	[1], [2]	Контроль техники
4.3.4	Совершенствование техники эстафетного бега. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения		2			Эстафетные палочки	[1], [2]	Контроль техники
4.4	**Тема 4.4. Прыжки в длину (12)**		**10**		**2**			
4.4.1	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»				2	Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.4.2	Прыжки в длину. Методика обучения. Индивидуализация техники.		2			Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.4.3	Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись».		2			Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.4.4	Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись». Индивидуализация техники.		2			Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.4.5	Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы».		2			Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.4.6	Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» Индивидуализация техники.		2			Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.5	**Тема 4.5. Бег с барьерами (12)**		**10**		**2**			
4.5.1	Создать представление о технике барьерного бега.		2			Барьеры	[1], [2]	Контроль техники
4.5.2	Научить технике преодоления барьера.		2			Барьеры	[1],[2]	Конт.техн.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.5.3	Научить технике старта и преодолению первого барьера.		2			Барьеры	[1], [2]	Контроль техники
4.5.4	Научить ритму бега с барьерами.		2			Барьеры	[1], [2]	Контроль техники
4.5.5	Совершенствование техники барьерного бега.		2			Барьеры	[1], [2]	Контроль техники
4.5.6	Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Методика обучения. Индивидуализация техники.				2	Барьеры	[1], [2]	Контроль техники
4.6	**Тема 4.6. Тройной прыжок (10)**		**8**		**2**			
4.6.1	Создать представление о технике тройного прыжка.		2			Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.6.2	Научить технике отталкивания в тройном прыжке.		2			Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.6.3	Научить элементарной схеме тройного прыжка с короткого разбега.		2			Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.6.4	Научить сочетаниям «скачок-прыжок», «скачок-шаг» и «шаг-прыжок».				2	Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.6.5	1.Совершенствование техники тройного прыжка. 2.Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. 3.Методика обучения. Индивидуализация техники.		2			Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.7	**Тема 4.7 Метание гранаты, мяча и копья (12)**		**10**		**2**			
4.7.1	1.Создать представление о технике метания гранаты. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда.		2					
4.7.2	1.Научить технике разбега в метании гранаты. 2.Совершенствование техники.		2					

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	3.Методика обучения.							
4.7.3	1.Создать представление о технике метания мяча. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда.		2					
4.7.4	1.Научить технике разбега в метании мяча. 2.Совершенствование техники. 3.Методика обучения.		2					
4.7.5	1.Создать представление о технике метания копья. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда.				2			
4.7.6	1.Научить технике разбега в метании копья. 2.Совершенствование техники. 3.Методика обучения.		2					
4.8	**Тема 4.8. Спортивная ходьба (10)**		**6**		**4**			

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.8.1	Создать представление о технике спортивной ходьбы		2				[1], [2]	Контроль техники
4.8.2	Научить технике движения ног в спортивной ходьбе		2			Секундомер со звуковым лидером	[1], [2]	Контроль техники
4.8.3	Научить технике движения таза в спортивной ходьбе		2			Секундомер со звуковым лидером	[1], [2]	Контроль техники
4.8.4	Научить технике движения рук в спортивной ходьбе				2	Секундомер со звуковым лидером	[1], [2]	Контроль техники
4.8.5	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Методика обучения.				2	Секундомер со звуковым лидером	[1], [2]	Контроль техники
4.9	**Тема 4.9. Бег на средние и длинные дистанции (10)**		**8**		**2**			
4.9.1	1.Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции. 2.Обучить основным элементам техники бегового шага.		2			Секундомер	[1], [2]	Контроль техники

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.9.2	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.				2	Секундомер	[1], [2]	Контроль техники
4.9.3	Обучить технике бега по повороту.		2			Секундомер	[1], [2]	Контроль техники
4.9.4	Обучение технике высокого старта и стартового разгона.		2			Секундомер	[1], [2]	Контроль техники
4.9.5	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		2			Секундомер	[1], [2]	Контроль техники
4.10.	**Тема 4.10. Прыжки в высоту (10)**		**8**		**2**			
4.10.1	Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание».		2			Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки	[1], [2]	Контроль техники
4.10.2	Научить технике отталкивания и преодоления планки в прыжке в высоту способом «перешагивание».		2			Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки	[1], [2]	Контроль техники
4.10.3	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		2			Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки	[1], [2]	Контроль техники

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.10.4	1.Создать представление о технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». 2.Научить технике отталкивания и преодоления планки.				2	Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки	[1], [2]	Контроль техники
4.10.5	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».		2			Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки	[1], [2]	Контроль техники
4.11	**Тема 4.11. Толкание ядра (6)**		**6**					
4.11.1	1.Создать представление о технике толкания ядра. 2.Научить технике финального усилия в толкании ядра.		2			Ядра весом 4кг, 5кг и 6кг	[1], [2]	Контроль техники
4.11.2	1.Научить технике скачкообразного разгона в толкании ядра. 2.Научить технике толкания ядра со скачка.		2			Ядра весом 4кг, 5кг и 6кг	[1], [2]	Контроль техники
4.11.3	1.Совершенствование техники. Методика обучения. 2.Обучение специально-		2			Ядра весом 4кг, 5кг и 6кг	[1], [2]	Контроль техники

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	подготовительным и специально-подводящим упражнениям. 3.Индивидуализация техники							
5	**Раздел V Совершенствование знаний, умений и навыков (учебная практика) (66)**		**66**					
5.1.	**Тема 5.1. Проведение общеразвивающих и специальных упражнений (20)**		**20**					
5.1.1	1.Методика преподавания общеразвивающих упражнений (правила использования терминологии, показа, различных методов проведения, последовательности и направленности упражнений). 2.Самостоятельный подбор и проведение.		2				[1], [2]	Контроль проведения Оценка и разбор действий проводящего
5.1.2	1.Методика преподавания специальных упражнений (правила использования терминологии, показа, различных методов проведения,		2				[1], [2]	Контроль проведения Оценка и разбор

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	последовательности и направленности упражнений). 2.Самостоятельный подбор и проведение.							действий проводящего
5.1.3	1.Подбор и дозировка упражнений. 2.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.		2				[1], [2]	Контроль проведения
5.1.4	1.Упражнения для развития силы. 2.Самостоятельный подбор и проведение.		2				[1], [2]	Контроль проведения
5.1.5	1.Упражнения для развития быстроты. 2.Самостоятельный подбор и проведение.		2				[1], [2]	Контроль проведения
5.1.6	1.Упражнения для развития выносливости. 2.Самостоятельный подбор и проведение.		2				[1], [2]	Контроль проведения

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5.1.7	1.Упражнения для развития гибкости. 2.Самостоятельный подбор и проведение.		2				[1], [2]	Контроль проведения
5.1.8	1.Упражнения для развития ловкости. 2.Самостоятельный подбор и проведение.		2				[1], [2]	Контроль проведения
5.1.9	1.Специальные упражнения легкоатлетов. 2.Самостоятельный подбор и проведение.		2				[1], [2]	Контроль проведения
5.1.10	Самостоятельный подбор и проведение общеразвивающих и специальных упражнений.		2				[1], [2]	Контроль проведения
5.2.	**Тема 5.2. Подготовительная часть занятия (10)**		**10**					
5.2.1	1.Методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике. 2.Постановка задач, подбор		2			План-конспект подготовительной части урока, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения Оценка плана-конспекта

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	упражнений. 3.Педагогический анализ.							
5.2.2	Подбор и проведение комплекса ОРУ для подготовительной части занятия.		2			План-конспект подготовительной части урока, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения Оценка плана-конспекта
5.2.3	Методика проведения специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятия		2			План-конспект подготовительной части урока, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения Оценка плана-конспекта
5.2.4	1.Подбор общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений для подготовительной части занятия. 2.Дозировка упражнений		2			План-конспект подготовительной части урока, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения Оценка плана-конспекта
5.2.5	1.Проведение подготовительной части занятия.		2			План-конспект подготовительной части урока,	[1], [2]	Контроль проведения Оценка

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	2.Педагогический анализ.					секундомер		плана-конспекта
5.3.	**Тема 5.3. Проведение урока по легкой атлетике (20)**		**20**					
5.3.1	1.Методика проведения урока по легкой атлетике 2.Педагогический анализ урока		2			План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения
5.3.2	1.Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий при проведении урока по л/а. 2.Дозировка и направленность упражнений		2			План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения Оценка плана-конспекта
5.3.3	Подбор упражнений и проведение подготовительной части занятия.		2			План-конспект урока по легкой атлетике,	[1], [2]	Контроль проведения
5.3.4	1.Проведение основной части занятия. 2.Педагогический анализ.		2			План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения Оценка плана-

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

								конспекта
5.3.5	1.Проведение заключительной части урока. 2.Педагогический анализ.		2			План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения Оценка плана-конспекта
5.3.6	1.Проведение урока по легкой атлетике (бег на средние дистанции).		2			План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения Оценка плана-конспекта
5.3.7	Проведение урока по легкой атлетике (бег на длинные дистанции).		2			План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения
5.3.8	Проведение урока по легкой атлетике (бег на короткие дистанции)		2			План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения
			2			План-конспект урока по легкой	[1],	Контроль

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5.3.9	Проведение урока по легкой атлетике (прыжки в длину)					атлетике, секундомер	[2]	проведения Оценка плана-конспекта
5.3.10	Проведение урока по легкой атлетике (метание мяча)		2			План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения
5.4.	**Тема 5.4. Судейство соревнований (16)**		**16**					
5.4.1	1.Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике.		2			Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства
5.4.2	1.Медицинское обеспечение. 2.Снаряжение для соревнований. Санкции.		2			Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5.4.3	1.Общие положения соревнований. 2.Классификация и типы соревнований. 3.Обязанности спортсменов.		2			Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства
5.4.4	Исполнение функциональных обязанностей судей в легкоатлетических метаниях во время приема контрольных нормативов в группе.		2			Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства
5.4.5	Исполнение функциональных обязанностей судей в беговой программе во время приема контрольных нормативов в группе.		2			Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства
5.4.6	Исполнение функциональных обязанностей судей в прыжковой		2			Судейская документация,	[5],	Оценка качества

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	программе соревнований по легкой атлетике, во время приема контрольных нормативов в группе.					правила соревнований по легкой атлетике	[6]	судейства
5.4.7	Участие в судействе соревнований по легкой атлетике в качестве волонтеров.		2			Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства
5.4.8	Участие в судействе соревнований по легкой атлетике в качестве волонтеров.		2			Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

заочная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические занятия	семинарские занятия	управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	**Раздел I Общие вопросы теории легкой атлетики (30)**	**12**			**18**			
1.1.	**Тема 1.1. Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Спортивные сооружения (2)**	**2**						
	1.Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и	2				Учебная программа	[1],	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1.1.1.	характеристика легкоатлетических упражнений. 2.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь. Спортивная классификация по легкой атлетике. 3.Организация и проведение занятий по легкой атлетике. 4.Виды легкоатлетических сооружений.						[2]	
1.2.	**Тема 1.2. История развития легкой атлетики.(2)**				**2**			
1.2.1	1.Возникновение легкоатлетического спорта. Этапы становления и развития. 2.Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. 3.Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в				2	Компьютерная презентация №1	[1]	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	Олимпийских играх. 4.Структура управления в легкой атлетике.							
1.3.	**Тема 1.3. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов (4)**	**2**			**2**			
1.3.1	1.Понятие и классификация легкоатле-тических упражнений. Область применения. 2.Формы и методы проведения. Подбор и дозировка упражнений.	2				Компьютерная презентация №2	[1], [3]	
1.3.2	1.Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов. 2.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.				2		[1], [3]	письменное задание
1.4.	**Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой (4)**				**4**			

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1.4.1	1.Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. 2.Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики.				2	Инструкция по охране труда и технике безопасности	[1]	письменное задание
1.4.2	1.Помощь и страховка. 2.Профилактика травматизма. 3.Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.				2	Инструкция по охране труда и технике безопасности	[1]	письменное задание
1.5.	**Тема 1.5. Основы техники спортивной ходьбы и бега (4)**	**2**			**2**			
1.5.1	1.Ходьба и бег, как естественный способ передвижения человека. 2.Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). 3.Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега.	2				Компьютерная презентация №3	[1],[2]	Устный опрос

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	4.Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.							
1.5.2	1.Сходство и различие ходьбы и бега. 2.Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге				2		[1],[2]	Устный опрос
1.6.	**Тема 1.6. Основы техники легкоатлетических прыжков (4)**	**2**			**2**			
1.6.1	1.Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. 2.Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. 3.Движения прыгуна в полете и их значение.	2				Компьютерная презентация №4 Конспект	[1], [2]	Устный опрос

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	4.Особенности техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках							
1.6.2	1.Основы техники легкоатлетических прыжков 2.Кинематические и динамические параметры техники. 3.Отталкивание как основная фаза прыжка. Начальная скорость полета. Угол отталкивания и угол вылета при прыжке.				2		[1], [2]	Письменное задание
1.7.	**Тема 1.7. Основы техники легкоатлетических метаний (4)**	**2**			**2**			

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1.7.1	1.Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. 2.Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. 3.Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком. 4.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях.	2		2		Компьютерная презентация №5 Конспект	[1], [2]	Устный опрос
1.7.2	1.Основы техники легкоатлетических метаний 2.Развитие максимальной скорости движения снаряда и выпуск его в нужном направлении как основа техники метания.						[1], [2]	Письменное задание
1.8.	**Тема 1.8. Методика обучения видам**				**2**			

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	легкой атлетики (2)							
1.8.1.	1.Обучение, как педагогический процесс. 2.Педагогические принципы обучения. Условия успешного обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. 3.Урок по легкой атлетике, как основная форма занятий. Организация процесса обучения. 4.Дозировка упражнений и организационно-методические указания.				2		[1], [3], [4]	Письменное задание
1.9.	**Тема 1.9. Урок легкой атлетики (4)**	**2**			**2**			

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1.9.1	1.Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная). 2.Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Направленность подготовительной части урока. 3.Запись и графическое изображение отдельных упражнений. 4.Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока.	2				Планирующая документация, пример плана-конспекта урока	[1], [2], [3], [4]	
1.9.2	1.Урок легкой атлетики. 2.Подготовительная, основная, заключительная части урока				2	Планирующая документация, пример плана-конспекта урока	[1], [2], [3], [4]	Письменное задание
2.	**Раздел II Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления (2)**				**2**			

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2.1.	**Тема 2.1. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики (2)**				**2**			
2.1.1	1.Понятие «физическое (двигательное) качество». 2.Разновидности физических качеств. Средства и методы развития. 3.Возрастные аспекты воспитания физических качеств. Контроль за проявлением и развитием.				2		[1], [2], [3], [4], [10]	
3.	**Раздел III Организация и судейство соревнований по легкой атлетике (2)**				**2**			
3.1.	**Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике (2)**				**2**			
3.1.1	1.Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу. 2.Места проведения соревнований и оборудование. 3.Состав судейских бригад, функции судей.				2		[1], [5], [6]	Конспект лекций

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4	**Раздел IV Спортивно-педагогическое мастерство в легкой атлетике (110)**		**30**		**80**			
4.1.	**Тема 4.1. Овладение техникой общеразвивающих и специальных упражнений (8)**		**2**		**6**			
4.1.1	1.Обучение студентов проведению строевых упражнений. 2.Обучение студентов проведению комплексов общеразвивающих упражнений. 3.Обучение студентов проведению специальных упражнений.		2				[1], [2]	
4.1.2	1.Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых упражнений. 2.Практическое применение различных вариантов организации и проведения общеразвивающих упражнений для совершенствования технической подготовки.				2		[1], [2]	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.1.3	1.Практическое применение различных вариантов организации и проведения специальных упражнений, для совершенствования специальной физической подготовки. 2.Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования общефизической физической подготовки.				2		[1], [2]	Комплекс строевых упражнений
4.1.4	Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования технической, общефизической и специальной физической подготовки				2		[1], [2]	
4.2.	**Тема 4.2. Бег на короткие дистанции (12)**		**2**		**10**			
4.2.1	Создать представление о правильной				2		[2]	Контроль

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	технике бега.							техники
4.2.2	Методика техники бега по прямой и повороту.				2			Контроль техники
4.2.3	Методика обучения технике высокого старта.				2			Контроль техники
4.2.4	1.Методика обучения технике низкого старта и стартового разбега. 2.Индивидуализация техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей.				2			Контроль техники
4.2.5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции				2			Контроль техники
4.2.6	1.Методика обучения. 2.Индивидуализация техники. 3.Методика исправления возникающих ошибок.		2					Контроль техники
4.3	**Тема 4.3. Эстафетный бег (8)**		**2**		**6**			

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.3.1	Создать представление о правильной технике эстафетного бега.		2			Эстафетные палочки	[1], [2]	Контроль техники
4.3.2	Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении.				2		[1], [2]	Контроль техники
4.3.3	Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне для передачи. Научить старту бегуна принимающего эстафету.				2		[1], [2]	Контроль техники
4.3.4	Совершенствование техники эстафетного бега. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения.				2		[1], [2]	Контроль техники
4.4	**Тема 4.4. Прыжки в длину (12)**		**4**		**8**			
4.4.1	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».		2			Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.4.2	Прыжки в длину. Методика обучения. Индивидуализация техники.				2		[1], [2]	Контроль техники

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.4.3	Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись».				2		[1], [2]	Контроль техники
4.4.4	Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись». Индивидуализация техники.				2		[1], [2]	Контроль техники
4.4.5	Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы».				2		[1], [2]	Контроль техники
4.4.6	Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» Индивидуализация техники.		2			Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.5	**Тема 4.5. Бег с барьерами (12)**		**2**		**10**			
4.5.1	Создать представление о технике барьерного бега.		2			Барьеры	[1], [2]	Контроль техники
4.5.2	Научить технике преодоления барьера.				2		[1], [2]	Контроль техники
4.5.3	Научить технике старта и преодолению первого барьера.				2		[1],	Контроль техники

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

							[2]	
4.5.4	Научить ритму бега с барьерами.				2		[1], [2]	Контроль техники
4.5.5	Совершенствование техники барьерного бега.				2		[1], [2]	Контроль техники
4.5.6	Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Методика обучения. Индивидуализация техники.				2		[1], [2]	Контроль техники
4.6	**Тема 4.6. Тройной прыжок (10)**		**2**		**8**			
4.6.1	Создать представление о технике тройного прыжка.		2			Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.6.2	Научить технике отталкивания в тройном прыжке.				2	Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.6.3	Научить элементарной схеме тройного прыжка с короткого разбега.				2	Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.6.4	Научить сочетаниям «скачок-				2	Конусы разметки,	[1],	Контроль

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	прыжок», «скачок-шаг» и «шаг-прыжок».					мел, грабли	[2]	техники
4.6.5	1.Совершенствование техники тройного прыжка. 2.Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. 3.Методика обучения. Индивидуализация техники.				2	Конусы разметки, мел, грабли	[1], [2]	Контроль техники
4.7	**Тема 4.7. Метание гранаты, мяча и копья (12)**		**2**		**10**			
4.7.1	1.Создать представление о технике метания гранаты. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда.		2					
4.7.2	1.Научить технике разбега в метании гранаты. 2.Совершенствование техники. 3.Методика обучения.				2			

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.7.3	1.Создать представление о технике метания мяча. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда.				2			
4.7.4	1.Научить технике разбега в метании мяча. 2.Совершенствование техники. 3.Методика обучения.				2			
4.7.5	1.Создать представление о технике метания копья. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда.				2			
4.7.6	Научить технике разбега в метании копья. Совершенствование техники. Методика обучения.				2			
4.8	**Тема 4.8. Спортивная ходьба (10)**		**4**		**6**			
4.8.1	Создать представление о технике спортивной ходьбы		2				[1], [2]	Контроль техники

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.8.2	Научить технике движения ног в спортивной ходьбе				2		[1], [2]	Контроль техники
4.8.3	Научить технике движения таза в спортивной ходьбе				2		[1], [2]	Контроль техники
4.8.4	Научить технике движения рук в спортивной ходьбе				2		[1], [2]	Контроль техники
4.8.5	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Методика обучения.		2			Секундомер со звуковым лидером	[1], [2]	Контроль техники
4.9	**Тема 4.9. Бег на средние и длинные дистанции (10)**		**4**		**6**			
4.9.1	1.Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции. 2.Обучить основным элементам техники бегового шага.		2			Секундомер	[1], [2]	Контроль техники
4.9.2	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.				2		[1], [2]	Контроль техники

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.9.3	Обучить технике бега по повороту.				2		[1], [2]	Контроль техники
4.9.4	Обучение технике высокого старта и стартового разгона.				2		[1], [2]	Контроль техники
4.9.5	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		2			Секундомер	[1], [2]	Контроль техники
4.10.	**Тема 4.10. Прыжки в высоту (10)**		**4**		**6**			
4.10.1	Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание».		2			Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки	[1], [2]	Контроль техники
4.10.2	Научить технике отталкивания и преодоления планки в прыжке в высоту способом «перешагивание».				2		[1], [2]	Контроль техники
4.10.3	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».				2		[1], [2]	Контроль техники
4.10.4	1.Создать представление о технике прыжка в высоту способом «фосбери-				2		[1], [2]	Контроль техники

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	флоп». 2.Научить технике отталкивания и преодоления планки.							
4.10.5	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».		2			Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки	[1], [2]	Контроль техники
4.11	**Тема 4.11. Толкание ядра (6)**		**2**		**4**			
4.11.1	1.Создать представление о технике толкания ядра. 2.Научить технике финального усилия в толкании ядра.		2			Ядра весом 4кг, 5кг и 6кг	[1], [2]	Контроль техники
4.11.2	1.Научить технике скачкообразного разгона в толкании ядра. 2.Научить технике толкания ядра со скачка.				2		[1], [2]	Контроль техники
4.11.3	1.Совершенствование техники. Методика обучения. 2.Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.				2		[1], [2]	Контроль техники

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	Индивидуализация техники							
5	**Раздел V Совершенствование знаний, умений и навыков (учебная практика) (66)**		**6**		**60**			
5.1.	**Тема 5.1. Проведение общеразвивающих и специальных упражнений (20)**		**2**		**18**			
5.1.1	1.Методика преподавания общеразвивающих упражнений (правила использования терминологии, показа, различных методов проведения, последовательности и направленности упражнений). 2.Самостоятельный подбор и проведение.		2				[1], [2]	Контроль проведения Оценка и разбор действий проводяще го
5.1.2	1.Методика преподавания специальных упражнений (правила использования терминологии, показа, различных методов проведения, последовательности и направленности упражнений).				2		[1], [2]	Контроль проведения Оценка и разбор действий проводяще

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

	2.Самостоятельный подбор и проведение.							го
5.1.3	1.Подбор и дозировка упражнений. 2.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.				2		[1], [2]	Оценка и разбор действий проводяще го
5.1.4	Упражнения для развития силы.				2		[1], [2]	Контроль проведения
5.1.5	Упражнения для развития быстроты.				2		[1], [2]	Контроль проведения
5.1.6	Упражнения для развития выносливости.				2		[1], [2]	Контроль проведения
5.1.7	Упражнения для развития гибкости.				2		[1], [2]	Контроль проведения
5.1.8	Упражнения для развития ловкости				2		[1],	Контроль

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

							[2]	проведения
5.1.9	Специальные упражнения легкоатлетов				2		[1], [2]	Контроль проведения
5.1.10	Самостоятельный подбор и проведение общеразвивающих и специальных упражнений.				2		[1], [2]	Контроль проведения
5.2.	**Тема 5.2. Подготовительная часть занятия (10)**		**2**		**8**			
5.2.1	1.Методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике. 2.Постановка задач, подбор упражнений. 3.Педагогический анализ.				2	План-конспект подготовительной части урока, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения Оценка плана-конспекта
5.2.2	Подбор и проведение комплекса ОРУ для подготовительной части занятия.				2	План-конспект подготовительной части урока, секундомер	[1], [2]	Оценка плана-конспекта

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5.2.3	Методика проведения специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятия.				2	План-конспект подготовительной части урока, секундомер	[1], [2]	Оценка плана-конспекта
5.2.4	Подбор общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений для подготовительной части занятия. Дозировка упражнений				2	План-конспект подготовительной части урока, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения Оценка плана-конспекта
5.2.5	1.Проведение подготовительной части занятия. 2.Педагогический анализ.				2	План-конспект подготовительной части урока, секундомер	[1], [2]	Оценка плана-конспекта
5.3.	**Тема 5.3. Проведение урока по легкой атлетике (20)**		**2**		**18**			
5.3.1	1.Методика проведения урока по легкой атлетике. 2.Педагогический анализ урока.		2			План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Оценка плана-конспекта
5.3.2	1.Постановка задач, подбор упражнений, последовательность				2	План-конспект урока по легкой	[1],	Контроль проведения

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	действий при проведении урока по л/а. 2.Дозировка и направленность упражнений.					атлетике, секундомер	[2]	Оценка плана-конспекта
5.3.3	Подбор упражнений и проведение подготовительной части занятия.				2	План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Оценка плана-конспекта
5.3.4	1.Проведение основной части занятия. 2.Педагогический анализ.				2	План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Оценка плана-конспекта
5.3.5	1.Проведение заключительной части урока. 2.Педагогический анализ.				2	План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Оценка плана-конспекта
5.3.6	Проведение урока по легкой атлетике (бег на средние дистанции).				2	План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Контроль проведения Оценка плана-конспекта

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5.3.7	Проведение урока по легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции).				2	План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Оценка плана-конспекта
5.3.8	Проведение урока по легкой атлетике (бег на короткие дистанции)				2	План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Оценка плана-конспекта
5.3.9	Проведение урока по легкой атлетике (прыжки в длину)				2	План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Оценка плана-конспекта
5.3.10	Проведение урока по легкой атлетике (метание мяча)				2	План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер	[1], [2]	Оценка плана-конспекта
5.4.	**Тема 5.4 Судейство соревнований (16)**				**16**			
5.4.1	1.Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по				2	Судейская документация, правила соревнований по	[5], [6]	Оценка качества судейства

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	легкой атлетике.					легкой атлетике		
5.4.2	1.Медицинское обеспечение. 2.Снаряжение для соревнований. Санкции.				2	Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства
5.4.3	1.Общие положения соревнований. 2.Классификация и типы соревнований. 3.Обязанности спортсменов.				2	Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства
5.4.4	Функциональные обязанности судей в легкоатлетических метаниях во время приема контрольных нормативов в группе.				2	Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства
5.4.5	Функциональные обязанности судей в беговой программе во время приема контрольных нормативов в группе.				2	Судейская документация, правила соревнований по	[5], [6]	Оценка качества судейства

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

						легкой атлетике		
5.4.6	Функциональные обязанности судей в прыжковой программе соревнований по легкой атлетике, во время приема контрольных нормативов в группе.				2	Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства
5.4.7	Участие в судействе соревнований по легкой атлетике в качестве волонтеров.				2	Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства
5.4.8	Участие в судействе соревнований по легкой атлетике в качестве волонтеров.				2	Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике	[5], [6]	Оценка качества судейства

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тестовые задания по дисциплине

« Лёгкая атлетика и методика преподавания» для студентов заочной формы обучения

Составители: преподаватели кафедры спортивно-педагогических дисциплин

Соколов В.А., Коптев С.А., Кабакович О.М., Глинский С.А, Лисицын И.П., Шубенок Н.Н.

РАЗДЕЛ 1

1. Назовите лицо, возглавляющее работу всей судейской коллегии

+ главный судья

2. Назовите состав главной судейской коллегии

+главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь

3. Количество лёгкоатлетических видов у мужчин в программе Олимпийских игр:

+24

21

25

22

4. Количество лёгкоатлетических видов у женщин в программе Олимпийских игр:

21

24

+22

25

5. Длина беговой дорожки на типовом лёгкоатлетическом стадионе составляет:

+ 400 м

6.Очерёдность выступления на международных в многоборьях определяется:

+жеребьёвкой

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

лучшим результатом в сезоне

рейтингом спортсмена в сезоне

определённым компьютерным чередованием

7. При дисквалификации спортсмена (красная карточка), показанные результаты:

аннулируются

+засчитываются

Суммируются

8. Явка на место сбора для регистрации бегунов производится за:

25-30 мин

25 мин

+20 мин

40 мин

9. На время для выполнение попытки в прыжках отводится:

2 мин

3 мин

5 мин

+1 мин

10. За появление фазы полета дисквалифицируют в следующем виде легкой атлетики:

бег

+спортивная ходьба

прыжки в высоту

метание копья

11. К средним дистанциям в легкой атлетике относится бег:

на 400 м

+на 800 м

+на 1000 м

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

+на 1500 м

12. Прыжок в высоту не засчитывается, если участник:

в момент прыжка задел планку, но не сбил ее

+сбил планку

+оттолкнулся от земли обеими ногами

13. Какое количество попыток даётся в финальных соревнованиях в метаниях:

две попытки

+три попытки

четыре попытки

восемь попыток

14. Какое количество попыток даётся в финальных соревнованиях в прыжках:

+три попытки

две попытки

четыре попытки

восемь попыток

15. Классические виды эстафетного бега у мужчин и женщин в манеже:

4×100 м

+4×200 м

+4×400 м

4×600 м

16. Классические виды эстафетного бега у мужчин и женщин на стадионе:

+4×100 м

4×200 м

+4×400 м

4×600 м

17. Дистанции классического барьерного бега у мужчин:

+110 м

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

150 м

200 м

+400 м

+60 м

18. Низкий старт с использованием стартовых колодок или

без них применяется на дистанциях:

+100 м

+200 м

+400 м

1000 м

РАЗДЕЛ 2

1. «Королевой спорта» называют

хоккей

спортивная гимнастика

+легкая атлетика

биатлон

художественная гимнастика

2. Сколько видов программы включали XXIX Олимпийские игры в Лондоне 2008 года?

12

18

21

+47

92

3) Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

спортивную ходьбу

прыжки с шестом

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

+опорные прыжки

+прыжки на батуте

+борьба

4. Виды легкой атлетики разделяют на следующие разделы:

1____, 2____, 3____, 4 ____, 5_____.

+ с/ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье

5. Первые Олимпийские игры древности состоялись

146 г. до н.э

+776 г. до н.э.

1088 г.

1898 г.

1952 г.

6. Сколько видов входило в программу соревнований первых Олимпийских игр Древности?

+1

2

3

4

15

7. Какие виды легкой атлетики пользовались популярностью в Древней Греции?

+бег, метание диска, метание копья, прыжки в длину

8. Назовите год начала развития современной легкой атлетики зарубежом

1754г.

1830г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

+1837г.

1917г.

9. В какой стране начала развиваться современная легкая атлетика?

+Англия

Шотландия

Греция

Россия

США

10. Начало развития легкой атлетики в России

1632г.

1700г.

+1888г.

1917г.

1941г.

11. Где начала развиваться легкая атлетика в России?

+ п.Тярлево под Санкт-Петербургом

12. В каком году советские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх?

1888г.

1898г.

1908г.

+1952г.

1996г.

13. В каком году начала развиваться легкая атлетика в Беларуси?

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1736г.

1839г.

+1913г.

1914г.

1928г.

14. В каком городе впервые прошли соревнования по легкой атлетике в Беларуси?

+Гомель

Брянск

Кричев

Брест

Минск

15. В каком году белорусские легкоатлеты впервые приняли участие в олимпийских играх?

1736г.

1900г.

+1952г.

1980г.

1928г.

16. Кто из белорусских легкоатлетов впервые завоевал олимпийскую медаль?

+Михаил Кривоносов

17. Кто из белорусских легкоатлетов стал первым Олимпийским чемпионом?

+Ромуальд Клим

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

18. Сколько белорусских легкоатлетов становились олимпийскими чемпионами?

1

3

+6

7

22

19. Что является характерной особенностью ходьбы?

+ постоянный контакт с группой

20. Что позволяет человеку перемещаться в пространстве?

+сокращение мышц

21. Перечислите циклические виды:

+С/ходьба

эстафетный бег

бег с барьерами

прыжок в длину

метание копья

22. Чем отличается бег от ходьбы?

+фаза полета

23. Какие внешние силы действуют на человека при ходьбе и беге ?

+сила тяжести, сопротивление среды, реакция опоры

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

24. Какие 2 фазы выделяют при ходьбе и беге в опорном периоде для каждой ноги?

+передний и задний толчок

25. Направление движения рук и ног при ходьбе и беге

+перекрестное

26. Количество шагов, входящих в цикл в беге и ходьбе

+2

27. Перечислите горизонтальные виды прыжков

+ в длину, тройной

28. Перечислите вертикальные виды прыжков

+в высоту, с шестом

29. От чего зависит результат в прыжках

+начальная скорость, угол вылета

30. На какие части делится урок

+подготовительная,основная,заключительная

РАЗДЕЛ 3

1.Основными документами планирования физического воспитания учащихся и молодежи являются:

+Программа по физической культуре для общеобразовательной школы
+Программа по физической культуре для средних специальных заведений
+Программа по физической культуре для профессионально-технических училищ
+Типовая программа по физической культуре для студентов вузов

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

План-конспект урока

2. В легкой атлетике учитывая структурную сложность техники видов ведущими методами их освоения является:
+разучивание упражнений по частям с последовательным сведением их в целое
разучивание упражнений в целом

3. Главной фазой в ходьбе, беге и прыжках является:
фаза полета
+фаза отталкивания
фаза приземления
финальное усилие

4. Главной фазой в метаниях является:
финальное усилие
+финальное усилие и выпуск снаряда
выпуск снаряда
фаза полета

5. Сила — это
+ способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

6. Силовая выносливость — это
+способность человека сопротивляться утомлению при длительной силовой работе

7. Общая сила — это
+способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движения

8. Специальная сила — это
+ способность человека проявлять необходимые усилия в условиях избранного вида деятельности

9.Относительная сила — это
+ проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг веса человека

10.Абсолютная сила — это
+ наивысшее усилие, которое человек может развить в динамическом или статическом режиме

11.Взрывная сила — это

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

+ способность человека преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения

12. Быстрота — это
+ способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени

13. Выносливость — это
+ способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени, т.е. противостоять утомлению

14. Гибкость — это
+способность человека выполнять движения с большой амплитудой

15. Ловкость — это
+ способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность

17.Основные формы занятий легкой атлетикой:
+ урок (в учебных заведениях)
+ индивидуальные занятия (прогулка, зарядка, самостоятельная тренировка)
+самодеятельные групповые занятия (группы здоровья)

18. Начинать занятия оздоровительным бегом в возрасте 30-40 лет в пульсовом режиме:
+120-140 уд/мин
110-130 уд/мин
100-120 уд/мин

19 .Начинать занятия оздоровительным бегом в возрасте 41-50 лет в пульсовом режиме:
120-140 уд/мин
+110-130 уд/мин
100-120 уд/мин

20 .Начинать занятия оздоровительным бегом в возрасте 51-60 лет в пульсовом режиме:
120-140 уд/мин
110-130 уд/мин
+100-120 уд/мин

21. Самоконтроль — это
+ самостоятельные регулярные наблюдения занимающихся с помощью простых и доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием тренировок на организм

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ